

料理名	夏ののりきれ！！ぶたさんの酢っぱ煮	
材料名	数量(4人分)	作り方
○豚ブロック	500g	① 卵をゆで卵にする。強火でゆではじめ、沸騰したら中火にし5分。冷水につけ、半熟ゆで卵を作る。 ② もやしは10秒ほどゆでて、ざるにあげる。 ＊水で冷やさず冷めるのを待つ。 ③ ブロッコリーは一口大にして、電子レンジで3分温める。 ④ 豚肉は少し大きめに切って、フォークでさす。 ⑤ 圧力鍋に豚肉とぼん酢、酢、砂糖を入れて強火で加熱する。圧がかかったら中火で5分加熱後、放置する。 ⑥ 圧力が下がったらゆで卵を入れ、時々卵を転がし全体に味をしみこませる。(火は使わず予熱でOK) ⑦ 大きなお皿にレタス、もやしをのせて、その上に肉をのせる。卵を半分に切って、ブロッコリーと交互にのせる。プチトマトを4等分に切って
○ブロッコリー	1房	
もやし	2袋	
卵	4個	
○レタス	適量	
ぼん酢	300cc	
酢	100cc	
砂糖	大さじ1	
プチトマト	2個	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		＊お酢をいっぱい使うと子どもたちの食いつきが、とても良いです。 ＊あまったタレを捨てないで、翌日いり卵をごはんにのせて、その上にタレをかけると朝からしっかり食べてくれます。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー456kcal タンパク質34.8g)