

2024年10月号

【料理名】豚肉と春菊のゆずこしょう煮



【主材料】（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）……150g

春菊……1束

削りかつお……3g

A 水……1カップ

A ゆずこしょう……小さじ $\frac{1}{2}$

A 酒…… $\frac{1}{4}$ カップ

A しょうゆ……小さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

【作り方】

1. 春菊は茎と葉に切り分け、それぞれ5cm長さに切る。
2. 鍋にAを合わせて中火にかけ、煮たったら豚肉を加える。ほぐしながらアクが出たら除き、ふたたび煮たったら①の茎と削りかつおを加えて1分ほど煮る。
3. ①の葉を加え、軽く混ぜながらしんなりしたら火を止める。器に盛り、好みに削りかつおをのせる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。