

豚バラ肉の脂をしっかりと除くことがポイント

豚バラの ホウレンソウあんかけ



材 料		(4人分)	作 り 方
豚バラ肉 (塊)	500g		① たっぷりの熱湯にネギ、薄切りにしたショウガを入れて豚バラ肉を1時間ゆでる。冷めたら脂を除き、1cm厚さに切ってフライパンでこんがり焼く。
ネギ (青い部分)	1本分 (50g)		
ホウレンソウ	200g		② ホウレンソウはゆでて水気を絞り、長さ2cmに切る。これを鍋に入れ、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。
ショウガ	1片		
水溶き片栗粉	大さじ1		③ 皿に豚バラ肉を盛り付け、②をかける。
A 酒	大さじ1		
オイスターソース	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。