

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

ラフテー(沖縄の豚角煮)

沖縄県名産の黒糖を使うと、コックリとした深い味わいが楽しめます



材料 (4人分)

A	豚バラ肉(塊)	・・・360g
	だし汁	・・・200cc
	泡盛(酒)	・・・大さじ5
	黒糖	・・・大さじ4+1/2
	醤油	・・・大さじ2+1/2弱
	チンゲン菜	・・・80g

管理栄養士の オススメPoint

Point1

豚バラ肉を一度下茹ですると、余分な脂が落ち、カロリーカットとともに食感も柔らかく仕上がります。

Point2

豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復に効果的です。

作り方

1. 豚バラ肉を塊のまま30分下茹でし、余分な脂を落とす
2. 1を3cm幅に切る
3. チンゲン菜を4cm幅に切り、茹でる。茹で上がった後水気を絞る
4. 鍋にAと2を入れ、箸で切れるくらい柔らかくなるまで煮込む(約40分)
5. 4を皿に盛り、チンゲン菜を添える

1人分

410

kcal

食塩相当量：1.6g