

とろり卵と豚肉の角煮



材 料 2人分

豚肉バラブロック	300 g	白ねぎ（青い部分）	適量
油	50cc	土生姜（スライス）	適量
水	400cc	ゆで卵	2個
しょう油	大さじ4	チンゲン菜	1/2株
酒	大さじ4	辛子	お好みで
はちみつ	大さじ1		
砂糖	大さじ2		

作り方

- ① 豚肉は幅4センチほどの厚切りにして、たっぷりの油で揚げ焼きにする。全面焼き色をつける。
- ② ①の豚肉を取り出し、キッチンペーパーで余分な油を取り鍋に入れる。肉が隠れるまで水を入れ、白ねぎ、土生姜を入れて中火で2時間茹でる。水が少なくなったらさし水を加える。
- ③ ゆで卵は約7分茹で、皮をむいておく。チンゲン菜は、電子レンジで1分加熱する。
- ④ いったん肉を取り出し、②のスープの表面の油を取り除き、鍋に400ccのスープ、調味料、肉を戻し入れて再び30分、落とし蓋をして加熱する。残り5分くらいで③のチンゲン菜を加える。
- ⑤ ゆで卵は糸で半分に切り、肉、チンゲン菜と一緒に器に盛り付ける。お好みで辛子を添える。