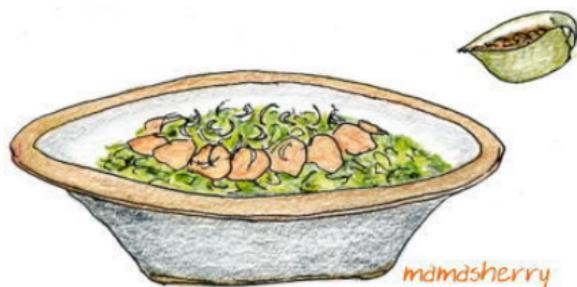


ゆで豚とたっぷり野菜の中華風ポン酢



<材料の目安>

豚もも肉ブロック	500g
サニーレタス	適宜
わかめ	適宜
白ねぎ	1本
日本酒	大さじ1
しょうが	薄切り4~5枚
にんにく	1片
ゆずポン酢	適宜
ごま油	適宜

<作り方>

1. 圧力鍋に豚肉とひたひたの水をいれて火にかけ、沸騰してアクをとったら、日本酒、しょうが、にんにく、ねぎの葉っぱを入れてふたをする。
圧がかかったら弱火で15分煮て、火を止めて自然冷却。
普通の鍋の時は、弱火で40~50分くらい煮る。
2. サニーレタスは洗って水気をしっかり切って、ちぎる。
わかめは水につけて塩抜きし、刻む。
白ねぎは細い千切りにして氷水につけ、しゃきっとさせる。
3. ゆずポン酢に白ねぎのみじん切りとごま油を混ぜて、たれを作る。
4. 大き目の器にサニーレタスとわかめをこんもり盛って、薄切りにしたゆで豚をのせ、白髪ねぎを散らしてたれを全体にかける。

心とカラダのワンポイントレシピ

子どもがイライラしがちだったら、
食生活を見直してみませんか？
キレル原因が潜んでいるかもしれません。