

豚スペアリブとじゃが芋のピリッと柔らか煮込み



< 材料の目安 >

豚スペアリブ	500g
じゃが芋	3~4個
ねぎ	2本
にんにく	1片
日本酒	1/2カップ
黒酢	大さじ2
しょう油	各適宜
黒砂糖	大さじ2~3
ねぎ(青いところ)	
	適宜
唐辛子	1本

< 作り方 >

1. 豚スペアリブはひたひたの水で一度ゆでこぼし、きれいに洗って圧力鍋に入れる。
2. 日本酒、黒砂糖、つぶしたにんにく、ねぎの青いところ、種を取った唐辛子、黒酢と水少々をいれ火にかけ、圧がかかったら弱火で7~8分煮て急冷する。
3. ねぎを取り出し、大ぶりのひと口大に切ったじゃが芋を加えて弱火でことこと煮る。
4. じゃが芋がほぼ柔らかくなったところで、5cmくらいのぶつ切りにしたねぎとしょう油少々を加えさらに煮る。
5. じゃが芋に火が通り、ねぎもくたっとしたら、火を強めて水分を飛ばして出来上がり。

心とカラダのワンポイントレシピ

「～しなさい」といっていませんか？

「～しよう」と言ったほうが、やる気になってもらえます