

カテェネ 農食ツーマン 豚肉がたっぷり食べられるレシピ



ゆで豚の葉っぱごはん

脂の多いバラ肉をさっぱりといただけるメニューです。
ゆでるときに酒やショウガなどをプラスすれば、
くさみも気にならず、ヘルシーな一品に。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

たこひもは 1~1.5cm の
間隔で均等に縛ります



POINT 2

最初は強火、沸騰したら
中火に調節しましょう



POINT 3

サンチュの中心に具材を
のせ、好みのタレをつ
けて包みます

〈材料 (4人分)〉

- 豚バラ肉 1本 (400g)
- ネギの青い部分 1本分
- ショウガ、ニンニク 各一片
- 酒 50ml
- 水 1,500ml
- サニーレタス 10枚
- サンチュ 10枚
- 大葉 20枚
- みつ葉 1束
- セロリ 1/2本
- 紫タマネギ 1/2個
- パプリカ 1/4個

タレ

- コチュジャン、バジルソース、ト
マトソース、みそなどお好みで
各適量

〈作り方〉

- ① 豚バラ肉はたこひもで縛って形を整えておく
(Point1)
- ② ①を鍋に入れ、たっぷりの水とショウガ、ニンニ
ク、ネギの青い部分と酒を入れて、柔らかくなる
までアクを取りながら50分ほどゆでる
(Point2)
- ③ みつ葉は5cmの長さに切り、セロリは筋をとって
斜め薄切りにする。紫タマネギは薄い千切りに
する。パプリカはタネを取って薄切りにする
- ④ 皿にサニーレタス、サンチュ、大葉と③の野菜を
盛りつけ、冷ました②を薄切りにして盛りつける
- ⑤ 好きな葉っぱに野菜、肉をのせ、好きなタレをつ
けて包んでいただく (Point3)