

豚肉をヘルシーに食べられる

ポッサム



調理時間 約 60分

材料 4人分

豚バラ肉（塊） 450g

A
水 3L
ねぎ（青いところ） 1本分
しょうが（皮） 30g
にんにく 30g
合わせみそ 50g
黒こしょう（ホール） 8粒
ローリエ 2枚
酒 50cc

B
合わせみそ 大さじ1
はちみつ 大さじ1
しょうゆ 100cc
みりん 大さじ1
しょうが（おろす） 大さじ1
にんにく（おろす） 大さじ1

お好みの野菜 適宜

作り方

1. 豚バラ肉とAを鍋に入れて火にかけます。
2. 蓋をして、沸騰してから中火で40分加熱、消火。10分減圧。
3. Bはフライパンに入れ弱火で1/3の量になるまで煮込み、小皿に入れておきます。
4. 野菜と2を取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛りつけます。