監修：ホームメイドクッキング
後援：公益社団法人糖業協会

# 豚の角煮

年中美味しいやわらか豚肉定番メニュー

90〜120分　536kcal

## 材料（4人分）

豚肩ロース（塊り）…600ｇ　しょうが（スライス）…1枚
長ねぎ…1/2本分　サラダ油…大さじ2
A［水…200cc　酒…100cc　上白糖…大さじ2
　みりん…大さじ2　しょうゆ…大さじ4］
いんげん…100ｇ

## 作り方

① フライパンにサラダ油をなじませて豚肉を入れ、転がしながら強火で全体にこんがり焼き色をつける。
② 大きめの鍋に①を入れてひたひたになるように水を注ぎ入れ、しょうが、長ねぎも加えて60〜90分ほど茹でる。
③ 豚肉に火が通ったら、取り出して4〜5cm角の大きさに切る。
④ 鍋にAを合わせ、③を加えて火にかけ、沸騰したら弱火でゆっくりと味を煮含める。
⑤ 煮上がった豚肉を取り出し、煮汁はもう少し煮詰める。
⑥ 器に豚肉を盛り煮汁を少々かけて、塩茹でしたいんげんを添える。

memo