

大根と豚肉のオイスター煮



材料(4人分)

大根 500g

豚バラ肉 200g

にんにく 5g
(みじん切り)

しょうが 5g
(みじん切り)

調味料

A
チキンスープ・・・250cc
紹興酒(または酒)・・・大1
しょうゆ・・・大1
オイスターソース・・・大1
こしょう・・・少々
赤唐辛子・・・1本分
(種を除いて小口切)

大根はビタミンCに富み、消化を助けるでん粉分解酵素ジアスターゼを含みます。
葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムも豊富です。

作り方

1. 大根は1cm厚さの半月形に切り、たっぷりの湯で竹串がスッと通るまでゆでてザルにあげる。
2. 豚バラ肉は5cm幅に切る。Aは合わせておく。
3. 鍋にサラダ油大さじ1を中火で熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら豚バラ肉を加える。
4. 肉の色が変わったら1の大根と調味料を加え、煮立ったらアクを取る。落とし蓋をして弱火にし、煮汁が半分になるまで煮込む。

