

## 12月のレシピ

# 「豚バラの角煮」

### 【材料(2～3人前)】

豚バラブロック 700g、コーラ 600 cc、  
調味料 (しょうゆ 120 cc、砂糖大さじ 2、酒大さじ 2、  
おろししょうが 小さじ 1/2)

### 【準備】

豚バラブロックを1 cm 幅に切ります。  
調味料 (しょうゆ 120 cc、砂糖 大さじ 2、酒 大さじ 2、  
おろししょうが 小さじ 1/2) を合わせておきます。  
煮卵と一緒に作る場合は、ゆで卵を作って 殻をむいて  
おきます。



### 【作り方】

フライパンを熱して、豚バラ肉の両面に焼き色をつけます。  
鍋にたっぷりのお湯を沸かして、豚バラ肉を入れ、弱火で1時間ほど煮ます。アクがでてきたら、取ってください。  
お湯を切って、鍋を洗ったら、豚バラ肉とコーラを入れて沸騰させます。  
合わせておいた調味料を入れ、弱火で1時間ほど煮込んだら出来上がりです。  
煮卵を作る場合は、調味料と一緒にゆで卵を入れてください。  
トッピングにネギやインゲンなどを乗せると、彩りが良くなります。

### 【豚肉の効能】

●豚肉は豚肉はビタミン B1 を含んでいるので、疲労回復にいいとされています。このビタミン B1 は、ごはんやパンなどの糖質の分解を助けエネルギーに変えてくれますが、汗や尿で排出されやすいので、毎日とると効果的です。  
また、豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれていますし、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。  
カロリーも思ったほど高くないので、バランスよくとれば健康にいい食材です。



### 【コーラ煮について】

コーラを煮物に使用すると、コーラに含まれている炭酸や糖分が、お肉を柔らかくしてくれます。  
コーラと醤油だけでも十分おいしくできるので、ぜひ試してみてください。