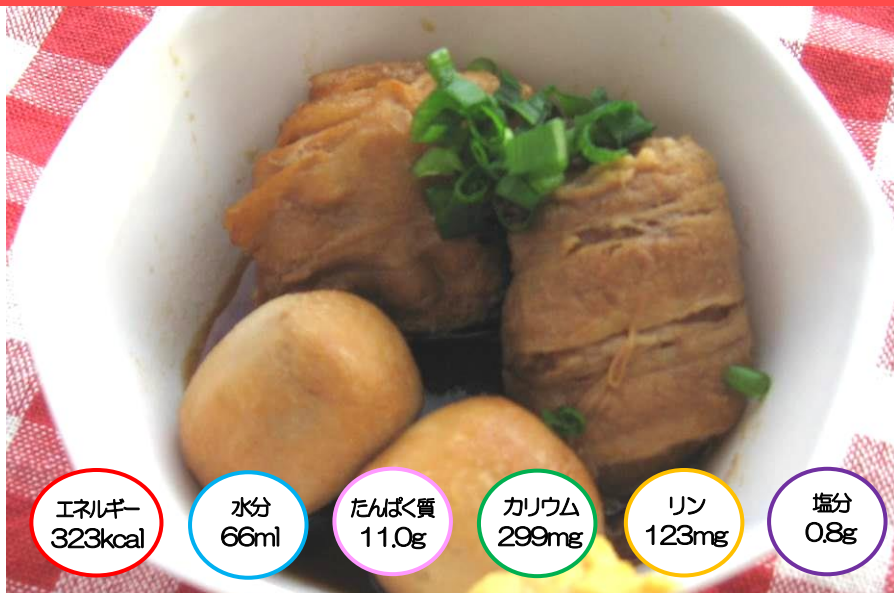


# 《 豚の角煮 》



エネルギー  
323kcal

水分  
66ml

たんぱく質  
11.0g

カリウム  
299mg

リン  
123mg

塩分  
0.8g

## 材料 <2人前>

- |              |       |         |       |
|--------------|-------|---------|-------|
| ・豚バラ(スライス)   | 70g×2 | ★生姜     | お好みで  |
| ・里芋(冷凍)      | 4個    | ★水      | 40ml  |
| ★照り焼きのタレ(市販) | 80g   | ※ネギ、からし | はお好みで |

## 作り方

1. 豚肉を、丸型になるように巻く。フライパンで巻き終わりを下にして焼き、その後全体に焼き色を付ける。
2. 里芋は湯通しをする。
3. 鍋に **1.** と **2.** を入れ、★を入れて味が染み込むまで弱火で煮る。