

豚バラ肉とプルーン煮



材料 12人分

カリフォルニアプルーン 240g(36粒程)

ごぼう 300g

豚バラブロック 2kg

ゆでたまご 12個

酒 100ml

めんつゆ 300ml

生姜 20g

水 900ml

ねぎ(青い部分) 適量

カリフォルニアプルーンに含まれる糖分を活かして砂糖を使わずに調理する豚角煮レシピ。プルーンの酸味は豚バラ肉があっさり仕上げます。他にも豚角煮を作るときに不足しがちな食物繊維、ビタミン、カリウムなどをプルーンが補うので栄養バランスもバッチリ。思わずビールが欲しくなる一品です。

作り方はコチラ

