

**材料 4人分**

豚バラ・ブロック肉	300g
大根	250g
しょうがの薄切り	少々
だし汁	150cc
酒	150cc
砂糖	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2

**調理時間 30分****作り方**

1. 豚バラ肉は鍋に入る大きさに切ります。鍋に肉、しょうがの薄切りとかぶるくらいの水を入れて火にかけます。沸騰したら中火にして20分茹でてそのまま冷まします。
2. 大根は皮をむいて乱切りにして、水とともに鍋に入れて10分ほど茹でます。
3. 鍋にだし汁と調味料と豚肉を入れて火にかけます。ひと煮立ちしたら大根を加えて弱火にして、汁がなくなるまで煮ます。



## アドバイス

◎豚バラと聞くと「脂が多い」イメージがありますが、下茹ですること余分な脂が抜けてさっぱりと食べられます。