

豚の角煮



🔥
カロリー
551kcal

🐟
タンパク質
28.8g

🍲
塩分
3.6g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

🔴
〈レベル2〉
加圧時間15分
🟢
蒸らし時間5分

🔴
〈レベル2〉
加圧時間8分
🟢
自然放置

材料(4~5人分)

| | |
|----------|----------|
| 豚バラかたまり肉 | 600-800g |
| 絹さや | 2~15枚 |
| しょうが | 1片 |
| にんにく | 2片 |
| 練り辛子 | 適量 |
| 水 | 80cc |

下準備

[A]

| | |
|------|-------|
| 酒 | 150cc |
| 砂糖 | 70g |
| しょうゆ | 大さじ5 |

作り方

1. 豚バラかたまり肉と水600ccを圧力鍋に入れ、フタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら15分間加圧**する。
2. 火を止めて、**そのまま5分間蒸らし**してから蒸気を抜いてフタを開ける。
3. 肉を取り出し、水でさっと洗ってから水気を切り、5cm角に切る。
4. 圧力鍋に水、Aの調味料、薄切りにしたしょうが、にんにくを入れ、(3)の肉を並べてフタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら8分間加圧**する。
5. 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開ける。
6. 器に盛りつけ、別鍋でさっと茹でた絹さや(※【硬めの野菜を茹でる】参照)と練り辛子を添える。

【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。