

2022年4月28日

みなさん こんにちは～😊

新しい年度が始まって1か月あまり、みなさんは元気におすごしでしょうか？

ゴールデンウィークも間近となり、ゆっくり休日を過ごされるかたも多いと思います。

今回のレシピは、そんな休日にピッタリ！またまた簡単なのに豪華に見えておいしいレシピです。

炊飯器を使った「かんたんポッサム」です。ママのお助け料理かもしれませんよ～😊

今回使ったサンチュはかわちゃん農園のもの！新鮮でおいしくて食物繊維もたっぷりです！肉と一緒に食べると消化にも良いですね。

そして、キムチは発酵食品。腸がよろこぶ食材ですね！豚肉は喉の渇き、皮膚のかさつき、便秘改善の薬効があります。 お好きなタレで食べたり、おさまにはキムチではなく他のお野菜でも良いと思います。

ぜひゴールデンウィークに試してみませんか？◎

【材料】 2～3人分
豚バラブロック 350g
生姜 30g
にんにく 一欠片
長ねぎ 青い部分 100g
 白い部分 100g
水 適量
サンチュ 10枚
キムチ 100g
◎タレA
ごま油 大さじ1
塩 少々
◎タレB
すりごま 小さじ1
コチュジャン 小さじ1
味噌 大さじ1



【作り方】

- ①生姜、にんにくは適当な大きさに切っておき、炊飯器に豚バラブロック、生姜、にんにく、長ねぎの青い部分を入れ肉が浸かるくらい水を入れる。
- ②①をそのまま炊飯器でご飯を炊くようにスイッチON。
- ③サンチュは綺麗に洗う。長ねぎの白い部分は細い白髪ネギのように巻きやすいような長さに切っておく。



- ④タレA、タレBはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ⑤②が炊き上がったら肉を取り出し食べやすい大きさに切る。



※すぐに食べないときや火の通りが足りない場合は切り分けた後にスープにつけておくと乾かず柔らかいですよ。

- ⑥それぞれお皿に盛り付けたら出来上がり！食べる時はサンチュに巻いて好みのタレで召し上がって下さい



★残った汁はスープにしたなら最高！

少し鶏ガラスープをいれてネギを入れればOKです。ぜひお試しください。

