

フライパンで作る♪

# ピリ辛蒸し豚



90分

1人分あたり

296  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# フライパンで作る♪ ピリ辛蒸し豚

90分

1人分あたり  
296  
kcal



## 材料 (4人分)

豚肩ロースブロック肉	400g
しょうが(薄切り)	2枚
塩	小さじ 1/3
酒	大さじ 1
水	200cc

### ☆ピリ辛ねぎだれ

細ねぎ	3本
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
白すりごま	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
蒸し汁	大さじ 3
ラー油	小さじ 1

- 1 豚肉は常温に戻す。塩をふって揉み込み、10分ほどおく。
- 2 フライパンに豚肉、しょうが、酒、水を入れて熱し、煮立ったらふたをして弱火で15分蒸す。ふたをあけて裏返し、再度ふたをして15分蒸す。粗熱が取れるまでそのままおき、蒸し汁を大さじ3取っておく。  
今回は厚さ4cmの豚肉を使用しています。お使いになるブロック肉の大きさによって加熱時間は調整してください。串をさして透明な肉汁が出たら蒸し上がりの目安になります。
- 3 細ねぎは小口切りにする。ボウルに☆を入れて混ぜる(ピリ辛ねぎだれ)。
- 4 2の豚肉を食べやすい大きさに切る。器に盛り、ピリ辛ねぎだれをかける。