

味噌ラフテー

【材料】 4人分

豚ばら肉	500g
○かつおだし	500ml
○豚だし	500ml
○砂糖	30g
○白みそ(イナムルチみそ等)	100g
○泡盛	100ml

※かつおだし・豚だしは
好みの割合でOK

【作り方】

- ①鍋にたっぷりの湯を煮立たせ、豚三枚肉を入れて1時間ゆでたら、4～5cmの角切りにする
- ②厚手の鍋に豚ばら肉を皮を上に入れて入れ(鍋にくっつかないように)、○の調味料を入れる
(この時、肉が動かないように小さめの鍋を使ったり、竹串で固定すると、煮汁がにごらず綺麗に仕上がります)
- ③最初は強火にし、煮立ったら落とし蓋をし、弱火で3～4時間煮込む。串がスーっととおり、とろけるようになるまで煮込んだら完成。

【ポイント】

- ・ラフテーの脂身が多めの豚肉を使うと、柔らかく仕上がります。
- ・白みそで味付けするので、黒くならず仕上がります。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
494kcal	19.7g	31.9g	1.8g