

■ ■ ■ PariPari! PoriPori! Club! ■ ■ ■



塩
豚

あじうすうてすあしーさうてすあしー

■ 塩麴でふっくら煮あがり！豚のおいしさ閉じ込めちゃいましょう！余分な脂肪分も適度にカット！

材料（3～5人分）

- 豚肉（バラブロック）……………500～800g
- 塩麴（粉末タイプ）……………100g
- 水……………1000～1200ml（カップ5～6杯）

作り方

- ① 豚肉はフォークで全体に穴をあけます。
 - ② 鍋に水と塩麴を入れてよくかき混ぜ、豚肉を入れて中火にかけます。
 - ③ 煮立ったら蓋をし、弱火で約30分程度煮こみます。
 - ④ 取り出して荒熱を取り、食べやすい大きさにスライスします。お好みのドレッシングやタレなどでお召し上がりください。
- ※ 調理の際は、火傷やふきこぼれ、焦げ付きに注意してください。
- ※ お好みに黒コショウや生姜、山椒など加えて煮込むと、香りの塩豚もお楽しみいただけます。