

栄養科

おすすめ レシピ

豚肉の柳川風

今回は寒い季節によく合う柳川鍋風の卵とじをご紹介します。
良質なたんぱく質と食物せんい豊富なごぼうで腸の活性化をはかり免疫力を高めましょう。



《1人分》

エネルギー・・・141kcal
たんぱく質・・・9.7g
脂質・・・・・・・・7.1g
食塩相当量・・・1.1g

作り方

- ① ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ② 長ネギは斜め薄切りにし、みつばは3cmに切っておきます。
- ③ 粉末だしで作っただし汁で肉を煮たところにごぼうを加え、軟らかくなるまで煮ます。
- ④ Aの調味料を入れて味をととのえ、長ネギを加えてさっと煮ます。
- ⑤ 長ネギがしんなりしたら卵でとじてみつばを散らし、蓋をして少し蒸らします。

<ポイント>

- ・長ネギやみつばは火を通しすぎると食感や色味が悪くなってしまいます。さっと火を通すのが美味しく彩りよく仕上げるコツです。
- ・ごぼうのアク抜きもきれいに仕上げるために大切な工程です。
- ・豚肉の代わりに牛肉を使用しても良いですね。

材料

分量(4人分)

豚肩肉	80g
ごぼう	80g
長ネギ	80g
粉末かつおだし	適宜
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	大さじ 1
卵	Mサイズ 4個
みつば	1/2束

調理担当者より
一言

栄養士
加藤



「柳川鍋」というドジョウとごぼうを割下で煮込み、卵でとじた江戸生まれの鍋料理があります。ドジョウの代わりに豚肉などを柳川鍋と同じようにごぼうと甘辛く煮て卵でとじた料理を「〇〇の柳川風」といいます。