



豚肉のおろし煮

豚肉のおろし煮 | 1人分の栄養価

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	21.3 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.7 g

豚肉のおろし煮（2人分）

【分量】

●豚もも肉	120g	◎だし汁	60ml
●酒	5g（小さじ1）	◎薄口しょうゆ	6g（小さじ1）
●大根	100g（1/10本）	◎酒	5g（小さじ1）
●ネギ	10g	◎塩	少々

豚肉のおろし煮

【作り方】

- ① 豚肉を一口大に切り、酒をふりかけておく
- ② 大根をすりおろし、ネギを小口切りにする
- ③ 鍋に調味料（だし汁・薄口しょうゆ、酒、塩）を入れて煮立てる
- ④ ③に肉を入れ、アクをとったら大根おろしを入れる
- ⑤ 仕上げにネギをちらす



地産地消



大根

西区は北崎で生産されています。

☺️ 西区・早良区は国の中でも大規模な産地として指定されており、県内一の生産地です ✨ ✨

☺️ 「北崎大根」は、有機質肥料を施用することにより 甘みがあり、みずみずしく、煮崩れしにくいのが特徴です。

大根の肌ツヤを美しくするために、砂地の畑で作付けされた、見た目も美しい大根です。