

豚肉

●宮崎は豚の飼養頭数全国第2位で、養豚が盛んです。

えさや飼育環境にこだわり、宮崎ハマユウポークをはじめとする銘柄豚が多く生産されています。

●豚肉の最大の特長は、ビタミンB1が豊富に含まれていること。疲労回復の効果があり、スタミナ満点の食材です。

ワンポイント
豚バラ肉で代用しても美味しいです。



中華風煮豚・辛味ソース

材料(2人分)

豚なんこつ…200g

水

ネギ…1本

ショウガ…ひとかけ

塩…ひとつまみ

八角…5個

辛味ソース

ラー油(食べるラー油でもOK)…大1

醤油…大1

砂糖…小2分の1

作り方

①豚軟骨を鍋に入れ、たっぷりの水を入れてネギ・ショウガ・塩・八角を加え火にかける。

②香味ソースの材料を混ぜ合わせる。
③①が柔らかくなったら出来上がり。

※香味ソースを付けながら食べます。

1人前
約315kcal

