

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★ブロック肉料理 No. 1

### 豚バラブロックレシピ

# ブロック肉レシピ  
# 豚バラ  
# メイン料理

## ★手作りベーコン

### ＜材料＞（1本）

・豚バラブロック	500g	・塩	8g
・砂糖	10g	・ハーブソルト	2g
・ローリエ	2枚	・紅茶のティーパック	2パック



### ＜作り方＞

- ① 豚肉全体にフォークで穴をあけ、砂糖をすりこむ。  
塩とハーブソルトもすりこみ、ローリエをちぎって全体につける。
- ② ①をキッチンペーパーで2重巻きし、ラップでピッタリくるみ、  
フリーザーバッグに入れて1日冷蔵庫で寝かせる。
- ③ 耐熱皿にアルミホイルを全面にしき、  
その上に紅茶やほうじ茶の茶葉を広げる。  
その上にアルミホイルを丸めたものを何本かのせ、  
①のローリエをはずし、肉をのせる。
- ④ 予熱なしでオーブン 120℃に設定し、③を入れて、90分焼く。  
焼き上がったら、そのままオーブンで完全に冷めるまで放置する。
- ⑤ 食べるときに薄くスライスして完成。



# ★コーラで角煮

## 《材料》（4人分）

・豚バラブロック	500g	・生姜	1枚
・青ねぎ	1本分		
・コーラ	500cc		
・醤油	大さじ3	・酒	大さじ3
・酢	大さじ1		



## 《作り方》

- ① 圧力鍋に豚肉とかぶるくらいの水、生姜、青ねぎを入れ、火にかけ、加圧して5分煮る。
- ② ①のゆで汁をこぼし、生姜と青ねぎを取り除き、全ての調味料を入れ、加圧して15分煮る。
- ③ 加圧後汁が残っていたら軽く煮詰め、器に盛る。
- ④ 長ねぎの白い部分を千切りし、白髪ねぎを作り、上に添える。



～管理栄養士のあとかき～

手作りベーコンを作る茶葉は紅茶やほうじ茶、日本茶など家にあるもので試してみてください。今回は紅茶とほうじ茶をブレンドしました。コーラ角煮は、コーラのおかげでスパイスを入れたような風味が感じられます。ご飯の上のにのせて、丼ぶり飯にしてもいいですね♪ぜひ、作ってみてください。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

