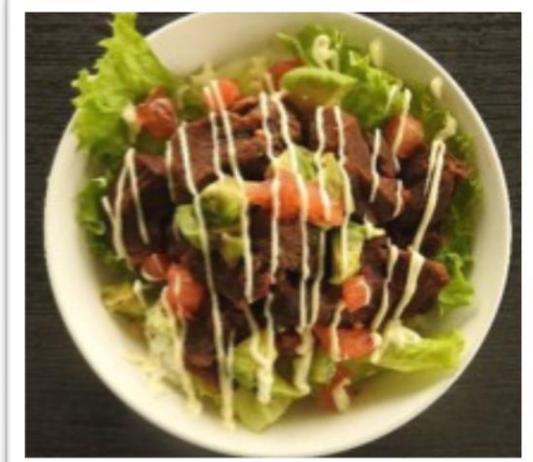




猪肉の甘煮とアボガドのポキ丼



	材料名	分量
	材料 (4人分)	猪のスネ肉
水		500g
しょう油		大きじ3杯
砂糖		大きじ3杯
酒		大きじ4杯
みりん		大きじ2杯
生姜		1片
ねぎ		青いところを1本分
アボガド		1/4個
トマト		1/8個
グリーンカール	1枚	
マヨネーズ	適量	
ご飯	適量	

作り方

- ① 深めの鍋に水・猪のスネ肉・ねぎ・生姜を入れ、15分～20分下茹でしてアクを取り、ザルにあけ、鍋をサッと洗っておきます。
- ② 洗った鍋に猪のスネ肉・水・調味料を入れて強火で煮ます。沸騰したら中火にして、落としフタ（アルミホイル・クッキングシート等）をして30分～40分煮込みます。煮汁が1/4くらいになったら弱火にして5分くらい煮ます。
- ③ 煮込んでいる間に、ご飯を炊き、アボガド1/4を1cmくらいに角切りし、トマト1/8個を1cmくらいに角切り、グリーンカールを1枚準備しておきます。
- ④ 丼に、ご飯→グリーンカール→猪肉→アボガド→トマトの順に盛り付け最後にマヨネーズをかけて出来上がりです。