



コウケンテツの

BRITAで、ちょっと料理が変わる!?

BRITA

豚スペアリブと根菜の鍋

材 料

[4人分]

豚スペアリブ	8~10本	にんにく	2かけ
れんこん (細いもの)	1節	塩、粗挽き黒コショウ	各適宜
にんじん	1本	しょうゆ、みりん	各小さじ1
里芋	8個	酒	1/2カップ
しいたけ	4枚	ブリタ水	5~6カップ
ほうれん草	1/2わ		

作 り 方

調理時間: 40分

- 1 豚スペアリブをかぶるくらいのブリタ水で下ゆでし、煮立ったらいったん火を止め、ざるにあげる。
れんこんは、皮をむいて厚さ7~8mmの輪切りにする。
にんじんは皮をむき、長さ5cmに切ってから、縦8つ割りに切る。
里芋は皮をむいてきれいに洗う。
しいたけは石付きを切り、半分に切る。
ほうれん草は根元を切り、5cmに切る。
にんにくは1かけを薄切りにして芯を取り、1かけは包丁の腹でつぶす。
- 2 鍋にブリタ水5~6カップ、つぶしたにんにく、酒、塩小さじ2/3、スペアリブ、里芋を入れて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、アクを取りふたを少しずらして10分程煮る。
- 3 切っておいた、れんこん、にんじん、しいたけを加え、さらに10分程煮る。
- 4 薄く切ったにんにくをちらし、しょうゆ、みりん各小さじ1を加え、塩、こしょうで味を調える。最後にほうれん草を加えてひと煮する。

残ったスープで
2度おいしい!

<ブリタ>の水でつくった鍋のスープは素材の味がしみ込んでいるから、残ったスープを使って2度おいしく!

スープにしょうゆを適宜加えて、水でもどした春雨80gを加えて2~3分煮ます。仕上げに溶き卵を回し入れてふんわりと固まったら出来上がりです。

好みで万能ねぎを散らしたり、ラー油をかけてもおいしいです。

