



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、いちじくの加工品を使ったレシピを紹介します。日持ちするように加工したいちじくは使いやすく、お料理のレパートリーが広がります。ぜひお試しください。(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.56 いちじく入り豚の角煮

材料(2人分)

豚ばら肉	300g	いちじく	150g
だし汁	2カップ	チンゲン菜	1株
醤油	大さじ1.5	ねり辛子	
酒	大さじ2		



<作り方>

1. 豚肉は5cm角に切り、1時間半柔らかくなるまでゆでる。
2. 鍋にだし汁、酒、醤油、1で煮た豚肉、いちじくを入れて落し蓋をして30分煮込む。
3. 根元を十字に切り込みを入れて4つに割いたチンゲン菜を加える。
4. 器に盛り、辛子を添える。

