

## ルーロー飯

### <主な材料・4人分>

ご飯	茶碗 4 杯分	
豚バラ肉かたまり	500g	
醤油	75ml	A
酒	60ml	
砂糖	大さじ 3	
五香粉	小さじ 2	
干しいたけ	2 枚	
長ねぎのみじん切り	10cm 分	
にんにくのみじん切り	2 片分	
しょうがのみじん切り	1 片分	
八角	1 個	
サラダ油	大さじ 1	
チンゲンサイ	1 株	
卵	2 個	



### <作り方>

- ① ボウルに A の材料を入れ、2 cm 角に切った豚肉を 30 分以上漬ける。肉は取り出し、漬け汁はとっておく。干しいたけは 400ml の水で戻し、1 cm 角に切る。戻し汁もとっておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、豚肉を加えてこんがり焼きつける。漬け汁、干しいたけのもどし汁を加える。八角を入れて弱火にし、約 40 分、肉がやわらかくなるまで煮る。
- ③ チンゲンサイは軸を残したまま縦に 4 等分し、塩茹でする。（塩は分量外）卵は半熟に茹で、②の汁に浸けておく。半分に切る。
- ④ 茶碗にご飯を盛り付け、②とチンゲンサイと味付け卵を盛り付ける。

エネルギー 785 kcal 蛋白質 38 g 塩分 3.0 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)