

沖縄料理が食べたい！というスタッフのリクエストにこたえて今回は沖縄料理に挑戦しています。
しかし！歯医者で食べるランチですから、かみかみすることを忘れてはいけません。
しっかり前歯が使えるメニューにいたしました。



ラフテー

2022/11/9

| 材料 | 20 | 人前 | 調味料 | | |
|--------|-----|----|-------|-----|------|
| 豚スペアリブ | 1.5 | Kg | かつおだし | カップ | 3 |
| 長ネギ | 1 | 本 | 泡盛 | カップ | 2 |
| しょうが | 1 | かけ | しょうゆ | カップ | 1 |
| | | | 黒糖 | カップ | 0.25 |
| | | | ざらめ | カップ | 0.25 |

栄養成分表



346

Kcal
エネルギー

52.5

ミリグラム
コレステロール

4.3

グラム
炭水化物

1.8

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 圧力鍋に豚肉とねぎ、しょうがをいれてかぶるくらいの水をいれて蓋をし、高压で30分。蓋が開いたら煮汁をを別に撮りねぎと生姜は取り除く
- ② 肉は流水で洗う。
- ③ 圧力鍋に豚肉をもどし、調味料をいれて蓋をし、高压で40分。
- ④ 残っただしはそばだしに。