



【材料】 4人分

- A) ヤシ砂糖 小さじ2 / 塩 小さじ2分の1  
魚醤 小さじ1 / 黒胡椒 少々
- B) サラダ油 大さじ1 / にんにく 1かけ  
ヤシ砂糖 大さじ3~4
- C) 唐辛子 1本 / 水 400cc  
魚醤 大さじ1.5 / 塩 適量
- D) 筍 300g / ゆで卵 4個

\* \* \* \* \*

【作り方】

- 1) 筍を一口大にカットしておく。
- 2) 豚肉を(A)で下味をつけておく。
- 3) 鍋に(B)を入れ、弱火でじっくり、  
ヤシ砂糖をカラメル状にする。(焦げに注意)
- 4) 下味をつけた豚肉を入れ、表面に焼き色をつける。
- 5) (C) (D)を入れ、蓋をし豚肉に火が通るまで弱火で煮込む。