

豚肉と大根の炒め煮



【作り方】

- ①生揚げは3cm角程度に切り、油抜きをしておく。
- ②大根は厚めのいちよう切りをして、下ゆでをしておく。
- ③にんじんはいちよう切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに、さやいんげんは2cm幅に切っておく。
- ④鍋に胡麻油をひいて、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。
- ⑤豚肉を加えて炒めて、豚肉に火が通ったら、こんにゃくにんじんを加え炒め、水、調味料を加えて煮る。
- ⑥大根を加えて煮る。味がしみたら生揚げを加えて煮る。
- ⑦最後に、さやいんげんを加えてさらに煮込んで仕上げる。

材料	分量(4人分)
豚肉	100g
生揚げ	100g
大根	300g
にんじん	100g
糸こんにゃく	125g
さやいんげん	50g
おろししょうが	2g
おろしにんにく	少々
砂糖	15g
しょうゆ	25g
酒	5g
胡麻油	適量
水	50cc



エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.1g

(一人分)

おすすめポイント♪

冬が旬の大根を使ったメニューです。大根に味がよくしみるまで煮込むと、とてもおいしいです。是非ご家庭でも作ってみてください。