

豚肉とだいこんの煮物



ひとくちメモ

だいこんを下ゆですること、だいこんを柔らかく味をしみこみやすくすることができます。だいこんの独特の苦みやアクを取る効果もあり、見た目にも透明感が出てきれいに仕上がります。一工夫でぐっと美味しくなります。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉(角切)	150g
じゃがいも	小2個(160g)
だいこん	1/4本(300g)
にんじん	1/3本(60g)
しょうが	1片
こんにゃく	1/3枚(100g)
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	適量



- 1 こんにゃくを角切りにし、下ゆでする。
(下ゆで不用こんにゃくの場合は洗って切る)



- 2 じゃがいもを角切り、にんじんをいちょう切り、しょうがをみじん切りにする。



- 3 だいこんを厚めのいちょう切りにし、下ゆでする。



- 4 鍋に油を入れ、しょうが・豚肉を炒め、色が変わったらこんにゃくを炒める。



- 5 にんじん・じゃがいもを入れて炒め、調味料・だいこん・材料がかくれるくらいの出し汁(水でもよい)を入れて煮含める。
(落とし蓋をするとよい)

一人分の 栄養価

エネルギー 118kcal
たんぱく質 6.7g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



麦ごはん 牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごま酢あえ 納豆

