豚肉と大根のうま煮

【材料：4 人分】

- 豚肉 …… 80g
- 酒 …… 小さじ1
- にんじん …… 30g
- 大根 …… 150g
- だし汁（かつお節）‥ 400g
- しょうゆ …… 30g
- つきこんにゃく …… 60g
- 生揚げ …… 120g
- 一味唐辛子 …… 少々
- 冷凍さやいんげん …… 30g

旬の大根をたっぷり使った煮込み料理です。豚肉を酒で炒めてから煮込むと風味が良くなります。豚肉のほかに鶏肉との煮込みも好評です。彩りに冷凍のさやいんげんを加えています。

【作り方】

① かつお節でだしをとっておく。（かつおだしの粉末や液体だしでも OK）

② つきこんにゃくを下茹でし、にんじんと大根はいちょう切り、冷凍さやいんげんはさっと茹でて、2cmにカットにしておく。

③ 豚肉を酒で炒め、にんじん・大根・だし汁を加えて煮る。

④ ③にしょうゆ・つきこん・生揚げを加えてさらに煮込み、仕上げに一味唐辛子とさやいんげんを加える。

【1 人分の栄養価】
エネルギー89Kcal　たんぱく質 8.4g　脂質 4.6g　食塩相当量 1.0g