

# 大豆と豚肉の炒り煮

## 【材料:4 人分】

じゃがいも……………1 個  
人参……………1/4 本  
豚肉こま切れ……………80g  
つきこんにゃく……………120g  
大豆(水煮)……………80g  
※乾燥大豆なら40g(事前に煮ておく)  
さつま揚げ……………40g  
ねぎ(1 cm幅)……………1/3 本  
A { おろししょうが ……小さじ1  
しょうゆ…大さじ1と1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
酒……………小さじ1  
液体だし……………小さじ2/3



大豆は良質なたんぱく質の他にも、ビタミン・ミネラル・食物せんい等を豊富に含んでいるため、意識してとりたい食品です。さつま揚げの旨みが出て、大豆がおいしく食べられる煮物です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

## 【作り方】

- ① 野菜は一口大、さつま揚げは1 cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて、じゃがいも・人参を煮る。
- ③ 肉を加え火を通す。
- ④ こんにゃく、大豆、さつま揚げ、A の調味料を入れて煮る。
- ⑤ 最後にねぎを加えひと煮立ちさせてできあがり。

### 【1 人分の栄養価】

エネルギー115Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.5g 食塩相当量 1.0g