



かんたん おいしい

アッピーレシピ

副 大根と豚肉の煮物



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 98キロカロリー

食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

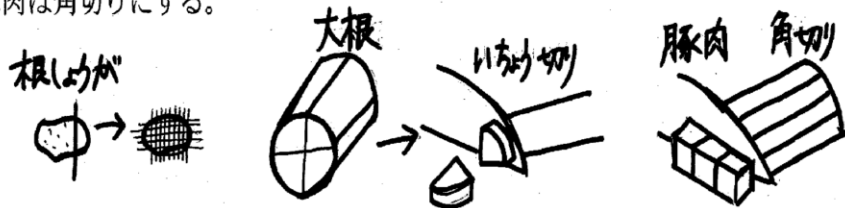
サラダ油・・・小さじ1/2
根しょうが・・・1/4かけ
豚肉(塊)・・・70g
大根・・・・・・150g
水・・・・・・90g
砂糖・・・・・・小さじ1/2強

調味料

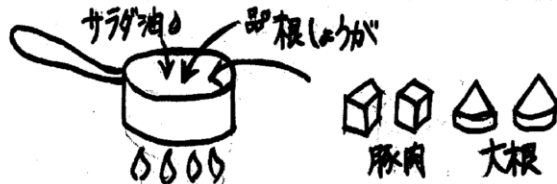
{ 酒・・・小さじ1/4
本みりん・小さじ1/2
しょうゆ・大さじ1/2

【作り方】

- ① 根しょうがは、みじん切りにする。大根は厚み5mmの小さめのいちよう切りにする。豚肉は角切りにする。



- ② 鍋にサラダ油を熱し、根しょうがを炒め、豚肉、大根の順番で炒める。



- ③ 水を加えてから5分くらい煮る。砂糖を加えて3分くらい煮て、残りの調味料を加えてさらに煮る。



大根をおいしく食べよう

●水分が多い頭の部分は、サラダや和え物などにするのに最適♪

●柔らかい真ん中部分は、おでんや煮物に♪

●一番辛いおしり部分は、火を通してあげると辛味が和らぎます。味噌汁・炒め物などに。

