

2023年11月号

【料理名】大根と豚肉の煮もの



【献立】

きのこの和風マリネ

小松菜と油揚げのみそ汁

【調理時間】 35分

【カロリー】 209 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2人分）

大根…… $\frac{1}{2}$ 本（200g）

豚肩ロース肉（とんかつ用）……2枚（200g）

昆布（5×9cm）……1枚

A水……1カップ

A酒、みりん……各大さじ1

A塩……小さじ $\frac{1}{2}$

Aしょうゆ……少々

【作り方】

1. 大根は皮をむいて1.5cm角に切る。豚肉は2cm角に切る。昆布は1cm四方に切る。
2. 鍋に①とAを入れて火にかけ、煮たったら落としぶたとふたをして中火にし、大根と豚肉が柔らかくなるまで25分ほど煮る。
3. ふたをとり、汁気を少し飛ばすように煮つめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。