

2026 年 1 月号

【料理名】豚肉とかぼちゃのこっくり煮



【献立】

ツナとブロッコリーの蒸し焼き

にんじんのゆずしょうらぺ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 395 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2 人分）

豚肉（こま切れ）……150g

かぼちゃ……1/4 個（300g）

A 水……150ml

A みそ、酒、みりん……各大さじ 1

A 砂糖、しょうゆ……各小さじ 2

バター……適量

【作り方】

1. かぼちゃは皮をところどころむき、ひと口大に切る。
2. 鍋に油大さじ 1/2 を中火で熱し、豚肉をほぐしながら炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め合わせる。
3. Aを加えて煮たったら落としふたをし、かぼちゃが柔らかくなるまで弱めの中火で 10～12 分煮る。器に盛り、バターをのせる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。