

2026年1月号

【料理名】豚肉とかぼちゃのこっくり煮



【献立】

ツナとブロックコリーの蒸し焼き  
にんじんのゆずこしょうラペ

【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. かぼちゃは皮をとろどろむき、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ぶたをし、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 = 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。