

大根のべっこう煮

(5人分)

油 小さじ1
しょうがみじん切 小さじ1
豚こま切れ肉 50g
酒 大さじ1/2
さとう 小さじ3
しょうゆ 大さじ2弱
みりん 小さじ2
だし汁 140cc
だいこん 600g
(あれば米ぬか 大さじ1)



- ①豚肉に酒をふりかけ、かるくもんで味をなじませておきます。
- ②大根は皮をむき、厚めのいちょう切にします。
たっぷりの水に米ぬかと大根を入れ、一度にこぼし、水気をきっておきましょう。
- ③厚手の鍋に油をひき、①の肉を炒めます。
色が変わったら、②の大根を加えてざっくりと炒め、だし汁、調味料の半分、しょうが汁を入れて煮ます。
- ④沸騰したら火を弱め、大根が軟らかくなるまで煮ます。
- ⑤大根がやわらかくなったら、残りの調味料を加え、汁けがなくなるまで煮含めます。

一人当たり エネルギー62kcal たんぱく質3.2g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.7g