

豚ばら肉と根菜の酒かす煮込み



ingredients (4人分)

- | | | | |
|-----------|-------|--------|------|
| ・ 豚ばら肉(塊) | 300g | ・ サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ さといも | 2個 | ・ しょう油 | 大さじ1 |
| ・ にんじん | 1本 | ・ みりん | 大さじ1 |
| ・ 大根 | 1/4本 | ・ 酒かす | 80g |
| ・ ごぼう | 1/2本 | ・ 白みそ | 大さじ2 |
| ・ 水 | 約4カップ | | |

recipe

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、さといもは1/4の大きさに、にんじん、大根、ごぼうは乱切りにし、長ねぎはぶつ切りにしておく。
 2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、長ねぎ以外の野菜をさっと炒める。
 3. 野菜がかぶるくらいの水を加えて、30~40分くらいあくを取りながら煮込む。
 4. 長ねぎ、しょう油、みりんを加えて10分煮たら、酒かすと白みそを煮汁で溶かしながら加え、一煮立ちさせたら火を止めて器によそる。
- * 桃の節句に甘酒を作った後、残りの酒かすでお肉と根菜類を煮込んでみてはいかがでしょうか？ 春は目の前、三寒四温がまだまだ続く中、豚肉と根菜類の煮物で体力アップです！

Yasuyo Kawasaki