

豚肉のおろし煮

*材料（4人分）

- ・豚バラ肉 300g
- ・大根おろし 1/4本（約200g）
- ・水菜 80g
- ・小ねぎ 4本
- ・だし汁 200ml
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・生姜 1かけ
- ・片栗粉 大さじ1強
- ・七味 少々

主菜



*作り方

- ① 大根と生姜はおろし、大根おろしはしっかり水気を絞る。水菜は5cmの長さに切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ、生姜で下味をつける。
- ③ 豚肉に片栗粉をまんべんなくまぶし、鍋でさっと炒め、一度取り出す。
- ④ 鍋にだし汁、みりん、砂糖を入れ、煮立ったら大根おろし、豚肉を戻し入れる。再度煮立ったら火を止める。
- ⑤ 器に水菜をしき、④を盛りつける。最後に小ねぎをのせ、七味をふりかける。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 343 kcal
- ・たんぱく質 9.6 g
- ・脂質 29.3 g
- ・カリウム 416 mg
- ・食物繊維 1.3 g
- ・塩分 0.7 g

水菜は春菊に変えたり、
煮る際お好みのきのこ
類を足しても◎