

豚肉のおろし煮

材料：4人分

調理時間

20分

主菜

野菜量
1人70g



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

エネルギー

343kcal

タンパク質

11.2g

脂質

30.2g

食物繊維

1.3g

食塩相当量

0.7g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

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。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。

焼く

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。

煮る

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。

仕上げ

器に水菜をしき、盛り付ける。最後に小ねぎをのせ、七味をふりかける。