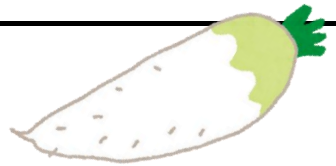
大根と豚肉の旨煮

＊･･･献立意向･･･＊

＊　豚肉と大根を炒め煮するだけでもおいしいですが、昆布を入れるとうま味も加わりさらにおいしくなります！
＊　大根を小さく切るので調理時間が短くなります。
＊　昆布はだしを取った後のものを再利用しても OK！
＊　豚肉は小間切れでもバラ肉でもおいしいです。お好みのものを使ってください◎

～味を染み込こませるポイント～

大根が軟らかくなったら一度冷まして再度煮ると、長く煮るより味が染み込みやすくなります。

献立名：大根と豚肉の旨煮		1人分栄養価：　エネルギー　155　kcal　たんぱく質 11.3g　脂質　8.3g　炭水化物　9.2g　食塩相当量 0.9g
材料：2人分		作り方：
豚肉	100g	①　豚肉を食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
酒	大さじ1/2	②　大根を1cmの厚さのいちょう切りにする。
大根	200g	③　昆布を水につけてやわらかくしてから、1.5cm角に切る。
昆布(乾燥)	6cm角	④　鍋に油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら大根、昆布を加えてさらに炒める。
サラダ油	大さじ1/2	⑤　昆布のつけ汁とAの調味液を入れ煮る。
水	150ml	アクが出たら取り除き、火を弱めて大根が軟らかくなるまで煮る。
A 醤油	大さじ1/2	途中、調味液の量を見て少なくなっていたら水を加える。
A 砂糖	小さじ1	⑥　器に盛る。
A みりん	大さじ1/2