



献立名

里芋と豚肉のみそ煮込み



材料 2人分

- 里芋 大3個
- 豚肉(こま肉) 200g
- かつおだし汁 2カップ
- しょうが 1片 ★
- 砂糖 大さじ2/3
- 酒 大さじ2
- みそ 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- 根深ねぎ 5cm

※アレンジ

豚肉はバラ肉やモモの塊肉を3cm位に切ったものを使用すると、角煮のようになり、ボリュームが出ます。

その場合は、④の煮込み時間を10分程にします。

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① 里芋は皮をむいて、3～4等分に切る。
- ② しょうがは干切りにし、ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と肉を入れて、火にかけて、煮立ったらアクをとる。
- ④ ★とみそ(半量)を加え、5分程中火で煮る。
- ⑤ ①を加え、落とし蓋をして、さらに10分程煮る。
- ⑥ 残りのみそを溶き入れて火をやや強め、汁気をとばす。
- ⑦ ごま油とねぎを加える。

(子ども一人分)

エネルギー:312kcal たんぱく質:24.2g 脂質:13.4g 塩分:2.3g