

レシピ: 豚肉のすき焼き煮

準備時間



豚肉のすき焼き煮

肉

20分

調理時間

30分

分量

4人分

材料

炒め油 小さじ1
しょうが ひとかけ (みじん切り)
豚肉 120~150g (こま切れ)
にんじん 5cmくらい (短冊切り)
糸こんにゃく 120~150g (3~4cm幅)
干し椎茸 3~4枚 (戻してスライス)
玉ねぎ 1個※大き目なら1/2個 (2cm1/2スライス)
白菜 葉3~4枚 (ざく切り)
車ふ 4個 (戻してひと口大に切る)
生揚げ 1/2~1枚 (1.5cm角切り)
長ねぎ 1本 (1cm斜め小口切り)
えのきたけ 1/2株 (3cm幅)
小松菜または春菊 お好みで (2cm幅)
だし汁 100~150cc※給食は鰹だし
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1※甘めが好きならもう少し
しょうゆ 大さじ3~4※野菜の水分が多ければもう少し

作り方

①油でしょうがから玉ねぎまでを順に炒める。
②だし汁を加え、青菜以外の材料を加え、途中あくを取りながら中火で10分ほど煮る。
③調味料を加え、車ふなどに味がしみ込むまで煮る。
④仕上げに青菜を加え、さっと火を通し、完成！
☆すき焼きではありませんが、食べると不思議とすき焼きっぽい味になります。
具材はお好みで旬の野菜に変更してもOKです。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



170
カロリー



11.2 グラム
たんぱく質
7.8 グラム
脂質
1.3 グラム
塩分相当量