

やわらかごはん

●大根と豚バラ肉の煮物

★スマイルポイント

豚バラ・大根を使用して消化がよく
ほっこり食べれます。

《材 料》 2人分

ごま油	大 1
豚バラ薄切り	150g~200g
大根	300g くらい
人参	50g
しょうゆ	大 1と 1/2
酒大	大 1と 1/2
砂糖	大 1
みりん	大 1
生姜	針生姜少々
絹さや(青菜など)飾り用	



- ① 大根は皮をむいて長めの乱切り、透明になるまで下ゆでます。
人参も長めの乱切りにして下ゆでをすします。
*どういう形でもいいよ、細長い乱切りの方が箸で取りやすいです
- ② 豚バラ肉は 3~4cm に切っておきます。
- ③ 鍋にサラダ油を引いて針生姜を炒め取り出します。次に豚バラを炒めます。
肉の色が変わったら 1の野菜を入れて水を全体が隠れるくらい入れます。
- ④ 沸騰したら調味料(砂糖、みりん、酒、しょう油)を入れて大根の色が変わるまで 10 分から 15 分煮ます。
*塩分が気になる方は調味料を半分にします。味が足りない時は煮汁にトロミをつけてかけましょう。

《栄養》

カロリー	679kal
タンパク質	40.5g
食物繊維	5.7g
食塩	4.2g

レシピ発案：栄養士 大野はる奈