

炒り煮

一人分 141kcal たんぱく質 8.5g 塩分 0.4g



材料（4人分）

豚小間肉	80g
じゃが芋	中2個
にんじん	1/3本
たまねぎ	中1個
板こんにゃく	80g
小松菜	1/4束
（下茹用の塩	少々）
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし汁	300cc
（かつお節）	
油	適宜

作り方

- ① じゃが芋は角切りにして、から揚げにする。
- ② こんにゃくは色紙切りにして茹でる。
- ③ 小松菜は細かく刻み、塩茹でて冷水にさらしておく。
- ④ にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、こんにゃくの順に入れ、だし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 砂糖・しょうゆの順に加え、味がなじむまで煮たら、仕上げに①と水気を絞った③を加えて混ぜる。