

里芋と豚肉の煮もの



～ しょうがの効いた煮物です。お弁当のおかずにも ～



材 料（3～4人分）

- 里芋 1袋（500～550g）
- 豚バラスライス（150～200g）
- しょうが 2片
- ごま油 大さじ1
- あさつき 適宜
- <合わせ調味料>
- しょうゆ 大さじ5
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ2

作 り 方

- ① 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、鍋に入れてかぶるくらいの水を加え茹でる。
- ② 串で刺してすっと通るくらいまで茹でたら火からおろし流水でぬめりを取る。
- ③ しょうがは千切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 深めのフライパンにしょうがとごま油を入れて中火にかけ、香りがでてきたら豚肉を加える。肉に火が通ったら里芋を加えてざっと炒める。
- ⑤ 合わせ調味料を加えて弱火にしてフタをする。こげつかないように時々フタを取って混ぜる。
- ⑥ 水気がなくなるまで煮たら器に盛りつけて小口に切ったあさつきを散らし、出来上がり。