

☆新じゃがと豚肉の照り煮

＜主な材料・3人分＞

新じゃが（小粒）10個（約300g）

豚ロースブロック肉 200g

酒 大さじ1/2

スナップエンドウ 6本

生姜 1片

にんにく 1片

サラダ油 大さじ1

A

醤油 大さじ2

砂糖・酒 各大さじ1



＜作り方＞

- ① スナップエンドウはスジとへたを取り除き、茹でて粗熱をとり斜め半分に切っておく。
- ② 新じゃがはよく洗い、大きいものは半分に切る。水気をきって耐熱容器に入れ、ラップをして600Wレンジで3分少し固さが残るくらいまで加熱する。
- ③ 豚肉は縦横が2cm、厚みが1cmの角切りにし、酒を揉み込んでおく。
- ④ フライパンに油を熱して、みじん切りにした生姜とにんにくを弱火でじっくりと炒める。香りが出てきたら、弱めの中火にして③も加えて炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、②を加えて油がなじむまで炒める。
- ⑥ Aを加えて、ふたをして蒸し焼きにする。肉に火が通り、じゃがいもも竹串がすっと通るまで柔らかくなったらふたをとって軽く煮詰める。
- ⑦ 器に盛り付け、①を散らして完成。

エネルギー 322kcal 蛋白質 14.4g 塩分 1.5g