

すきやき風煮

<主な材料・4人分>

豚肩ロース肉	200g
焼き豆腐	1丁
糸こんにゃく	80g
ハクサイ	6分の1個
ニンジン	3分の2本
タマネギ	4分の3個
長ネギ	1本
サラダ油	大さじ1

<調味料A>

しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1と3分の2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
だし汁	200ml



<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。焼き豆腐は横半分に切ってから、1cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ② ハクサイは食べやすい長さに切り、沸騰した湯であらかじめ茹でてざるにあけて水気をきっておく。
- ③ ハクサイは葉の部分はざく切り、芯の部分は少し小さめに切る。
ニンジンは5mmの千切り、タマネギは薄切り、長ネギは斜めスライスに切っておく。
- ④ 鍋に調味料Aを入れて煮立ったら、豚肉、野菜、ハクサイ、焼き豆腐の順に入れて煮る。
- ⑤ 豚肉に火が入り、野菜が全体的にしんなりとしたら、器に盛り付けて完成。

【エネルギー253kcal、タンパク質15.3g、塩分1.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)