

豚こま切れ肉 みそ煮



<材料>

豚薄切り肉 200g 大根 200g こんにゃく 1枚 しょうが 10g 万能ねぎ 2本
上高地みそ 30g

《調味料C》

だし汁 200cc 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ1

【作り方】

- ① しょうがは細切りにする。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根は皮をむいて縦4等分にし、1㎝幅に切る。耐熱皿（18㎝）に広げてラップをふわっとかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ④ こんにゃくはめん棒でたたいてからスプーンでひと口大にちぎり、熱湯で2分ゆでる。
- ⑤ 豚肉は2㎝幅に切る。
- ⑥ フライパン（24㎝深）にサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑦ 豚肉の色が変わってほぐれたら、上高地みそ30gを加えて炒める。
- ⑧ みその風味がでたら調味料Cを加え、煮立ってきたら、大根、こんにゃく、しょうがを加える。
- ⑨ ⑧にふたをして弱めの中火で10分煮る。
- ⑩ 仕上げににみそ10g前後を加えて2～3分煮、味を調える。