副菜ー煮物 h-34

豚肉の炒め煮

材　　料	分量(g)
豚もも肉	50.00
ごぼう	30.00
しょうが	2.50
にんじん	15.00
板こんにゃく	25.00
サラダ油	1.00
三温(花見糖)	2.50
しょうゆ(濃口)	4.00
酒	2.00
みりん	2.00
さやいんげん	3.00

エネルギー(kcal)	152
たんぱく質(g)	11.4
脂質(g)	6.1
カルシウム(mg)	33
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	230
VB(mg)	0.49
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	3

作り方

① しょうがはみじん切りにする。にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは薄めの角切りにし，下茹でする。ごぼうは斜め切りにし，水にさらす。いんげんは2cm位に切る。

② 油で，豚肉･しょうが，ごぼう･こんにゃく，にんじんの順に炒める。

③ 調味し，煮る。

④ いんげんを加え，火が通るまで煮る。

MEMO