

冷凍大根で時短調理！

味しみしみ 「豚肉と大根の煮物」

【材料 4人分】

大根	350g	調味料	醤油	大さじ2
にんにく	1かけ		酒	大さじ2
豚こま肉	200g	⑥	みりん	大さじ2
すりごま	大さじ1	貝割れ大根	少々	
調味料	醤油	大さじ1		
①	ごま油	大さじ2		

1個分 栄養量

• エネルギー	206kcal	• 脂 質	12.8g
• たんぱく質	11.5g	• 塩 分	0.6g



③に大根を入れます。そこに大根がかぶる位ひたひたの水を入れ強火にかけます。



大根は皮をむいて乱切りにし冷凍しておきます。



沸騰したらアクを取り調味料⑥を加えます。あとは蓋をして中火で5分ほど煮ます。



にんにくを潰し、みじん切りにします。ボウルを使い豚肉、にんにく、調味料①を入れ混ぜ合わせます。



蓋を取り、汁気が無くなるまで煮込んで完成です。
※器に盛り付け貝割れ大根をのせてお召し上がりください。



フライパンを熱し、②を中火で焼きます。肉の色が変わったらフライパンの端に寄せます。

