

冷凍大根で時短調理！

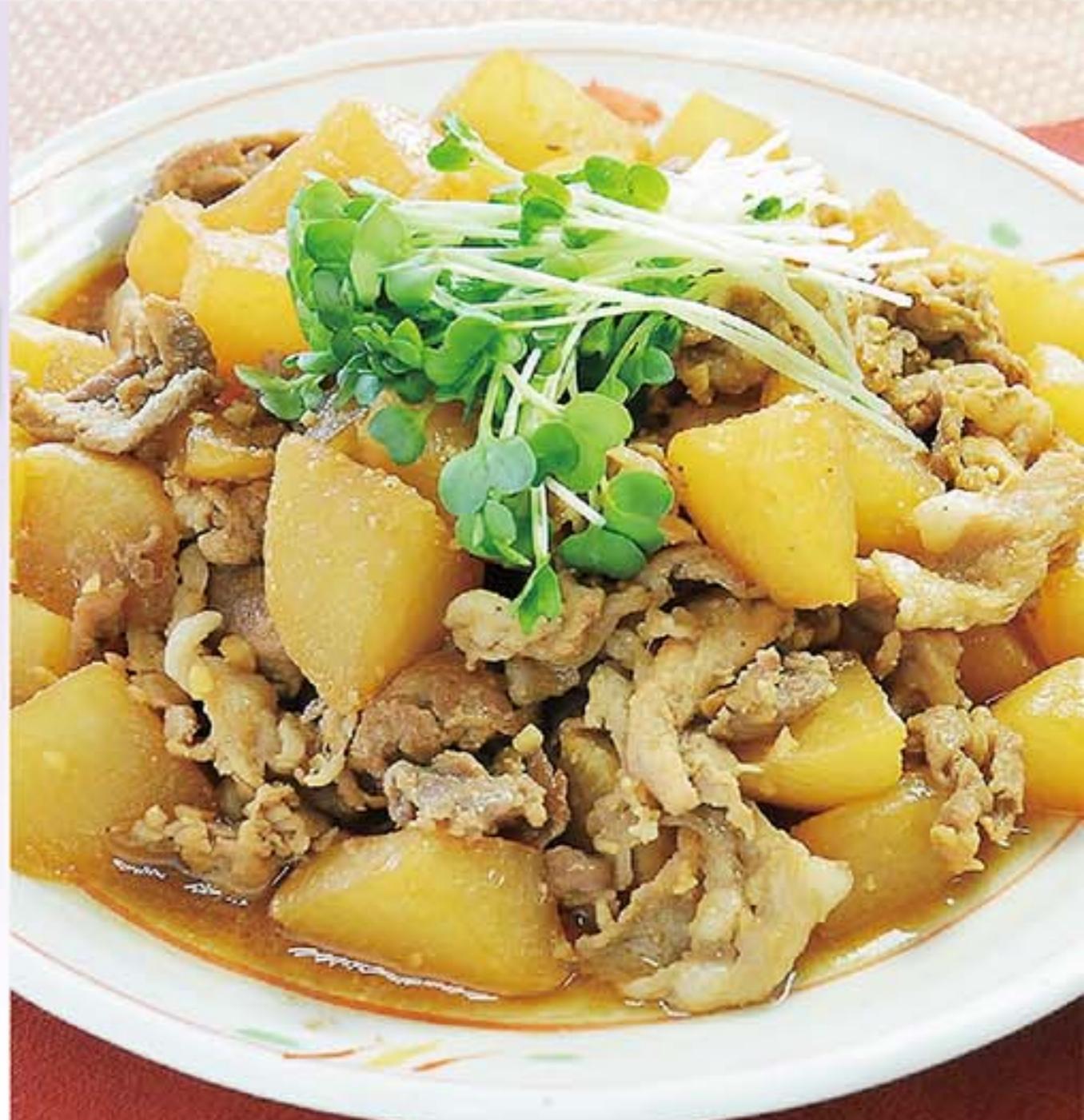
味しみしみ 「豚肉と大根の煮物」

【材料 4人分】

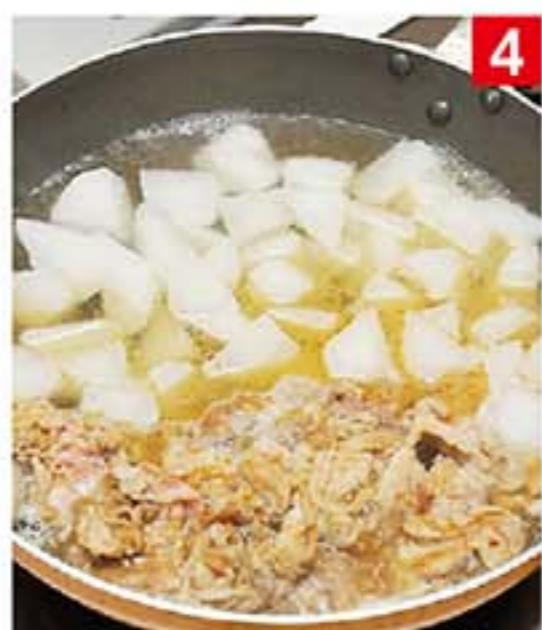
大根	350g	調味料	〔A〕	醤油	大さじ2
にんにく	1かけ			酒	大さじ2
豚こま肉	200g			みりん	大さじ2
〔B〕				貝割れ大根	少々
すりごま	大さじ1				
〔A〕					
醤油	大さじ1				
ごま油	大さじ2				

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 大根は皮をむいて乱切りにし冷凍しておきます。大根がかかる位ひたひたの水を入れ強火にかけます。



4

大根は皮をむいて乱切りにし冷凍しておきます。



1

沸騰したらアツを取り調味料〔B〕を加えます。あとは蓋をして中火で5分ほど煮ます。



5

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〔A〕を入れ混ぜ合わせます。



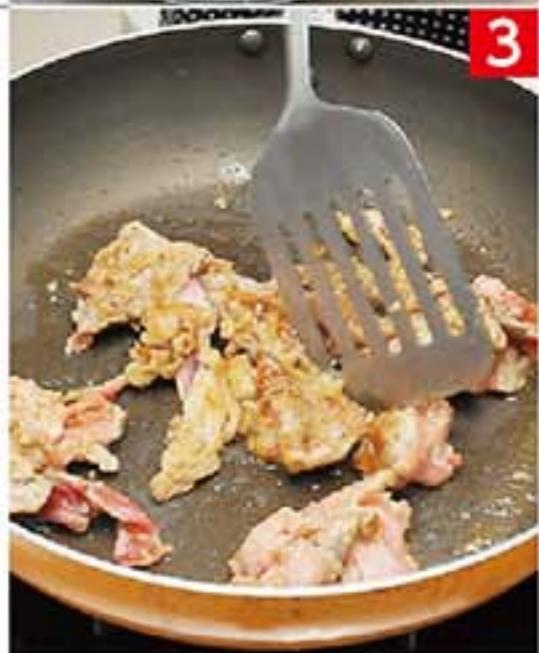
2

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。



6

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。



3