

豚肉のすき焼き風煮物

<材料> 3～4人前

豚肉<肩ロース>	120 g
焼き豆腐	120 g
にんじん	18 g
ねぎ	20 g
玉ねぎ	64 g
しらたき	56 g
春菊	17 g
しょうゆ	15 g
みりん	60 g
砂糖	4 g
かつお出汁	80 g

<作り方>

1. にんじんは短冊切り。玉ねぎは太めにスライス。ねぎは斜めに切る。春菊は1 cmくらいに切る。
2. しらたきは食べやすい大きさに切り、一度茹でておく。
3. 豚肉を炒めたら、にんじん・玉ねぎ・ねぎの順で火を通していき、火が通ったら、しらたき・焼き豆腐を加えて、かつお出汁としょうゆ・みりん・砂糖を加えて弱火で味がしみ込むまで煮る。
4. 全体に味がしみ込んだら、春菊を入れて火が通ったら完成。