

レシピ

豚肉と昆布の炒め煮



材料(4人分)

油	小さじ1
豚もも肉	80g
長葱	1/2本
ちくわ	1本
刻み昆布	10g
こんにゃく	50g
いんげん	5本
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	適量



作り方



- ①きざみ昆布は、水に浸して戻しておく。
豚肉は細切り、ちくわは輪切り、こんにゃくは細切り(あく抜き)、
長葱は小口切り、いんげんは2~3cmに切っておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉と炒め、昆布とこんにゃくを加えさっと炒め、
だし汁を入れ2~3分煮込む。
- ③いんげん、ちくわを加え、調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮
込む。
- ⑤長葱を加え軽く火が通り、汁気が少なくなったら完成。

POINT

- ・だし汁は、水に顆粒だしを溶かしたものでもかまいません。
- ・味は、煮詰め具合によって濃さが変わるので、お好みで。

