

豚肉とふきとたけのこの煮物



材 料 (4人分)

・豚肉	80g
・ゆでたけのこ	100g (1袋)
・人参	40g (1/4本)
・ふき	50g (1本)
・ぜんまいの水煮	50g
・油揚げ	30g (1/4枚)
・砂糖	小さじ1
・みりん・酒	大さじ1
・醤油	大さじ1
・油・塩	小さじ1/2
・だし汁	カップ2

作 り 方

1. たけのこ・人参・油揚げは短冊切りします。
 2. ぜんまいは、さっと熱湯にくぐらせ食べやすい長さに切ります。
 3. 豚肉は、1cm幅に切りします。
 4. ふきは、板ずりして熱湯にさっと通し、皮をむき、2cm幅に切ります。
 5. 鍋に油を引いて豚肉を炒め、お皿に取り出します。そこにだし汁・みりん・酒を入れて煮立てせ、塩・砂糖・醤油・油揚げ・たけのこを入れて弱火で約10分煮て、人参、ぜんまいを入れて約10分煮て、豚肉を戻し約5分煮ます。
 6. 5の味を整え、ふきを入れて火から下ろして約10分おき、味を中まで含ませるとできあがりです。
- ※板ずりは、ふきを鍋に入る長さに切って、塩をふりかけまな板の上でゴロゴロ転がせることです。