

～豚肉に豆腐、野菜を添え、だし汁をはって

ボリュームのある1品～

じぶに

豚肉の治部煮



<材料> 2人分

豚ももスライス	100g	だし汁	200cc
小麦粉	6g	砂糖	大さじ1
焼き豆腐	1/2丁	酒	大さじ1
生しいたけ	4枚	しょうゆ	小さじ4
小松菜	80g	わさび	少々

<作り方>

- ① 小松菜は、さつと茹で、3～4cmに切る。
- ② 焼き豆腐は、1/2丁を4等分する。
- ③ 豚肉は、小麦粉をまぶしておく。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れ、煮汁を作り煮立てる。豚肉を平らに並べるように鍋に入れ、再度煮立ってから2～3分で取り出す。
- ⑤ ④の鍋に焼き豆腐と生しいたけを入れ、中火で5～6分煮る。豚肉を再度鍋に戻し、一煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ 器に肉、焼き豆腐、生しいたけを盛り、①の小松菜を煮汁にさつと通して添え、出し汁を入れ、最後にわさびを盛る。

<栄養量> 1人分

エネルギー	197kcal	たんぱく質	19.0g
鉄分	2.9mg	食塩量	1.8g