

大根と豚肉のみそクリーム煮



材料【4人分】

- 豚こま肉……………320g
- ☆ 酒……………大さじ2
- 大根……………1/2本(400g)
- 長ねぎ……………2本(160g)
- サラダ油……………大さじ1強
- 小麦粉……………大さじ2
- だし汁……………1カップ
- 牛乳……………1カップ
- みそ……………大さじ2
- 貝割れ菜……………1/4パック(20g)

作り方

1. 豚こま肉に☆印の酒をふりかけておく。
2. 大根は皮を剥き、縦4等分に切ってから、幅5ミリのいちょう切りにする。
3. 長ねぎは斜め薄切り、貝割れ菜は根元を切り落とし、1/3の長さに切る。
4. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚こま肉と長ねぎを入れて炒める。
5. 長ねぎがしんなりしたら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
6. だし汁を加え、全体を混ぜ合わせたら大根を入れる。蓋をして中火で5分煮る。
7. 蓋をとり、牛乳を2~3回に分けて入れ、そのつどよく混ぜ合わせる。
8. 蓋を取ったまま2~3分煮て、みそを溶き入れてできあがり。
9. 器に盛り、貝割れ菜をちらす。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
318kcal

たんぱく質
19.4g

脂質
18.2g

食塩相当量
1.3g