

『大根と豚ばら肉のしょう油煮込み』

材料(4人分)

大根	600g
豚ばら塊肉	400g
砂糖	大さじ3
サラダ油	少々
昆布だし	(合わせて10分おく)
昆布	5cm
水	3カップ
調味料	
塩	小さじ1
しょう油、みりん	各大さじ3



作り方

- ① 大根は厚さ5cmの輪切りにし、皮をむいて縦4等分に切る。豚ばら肉は8つに切る。
- ② 深めの鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて表面を焼きつけ、脂をペーパータオルでふき取る。
- ③ 全体に焼き色が付いたら大根を入れ、大きく返しながら炒める。
- ④ 砂糖を振り入れ、全体になじむように混ぜる。
- ⑤ 昆布だし(昆布も)、調味料を加えて強火にし、煮立ったら弱めの中火にして落とし蓋をする。
- ⑥ アクを取りながら1時間ほど煮て器に盛る。