

豚肉とじゃがいもの味噌煮

～肉じゃがに飽きたら味噌味の煮物はいかがですか～



材料(4人分)

あぶら 油	適量
ぶたにく 豚肉(こま切れ)	120g
ごぼう(斜め小口)	80g(1/2本)
にんじん(厚めのいちょう)	80g(1/2本)
たまご 玉ねぎ(くし切り)	200g(中1個)
こんにやく(一口大)	100g(1/2枚)
じゃがいも(厚いちょう)	400g(4個)
いんげん(2cm)	8本程度
さけ 酒	5g(小さじ1)
さんおんとう 三温糖	9g(大さじ1)
しょうゆ	5g(小さじ1)
あかみそ 赤味噌	35g(大さじ2)
いちみとう 一味唐がらし	少々
だし汁	170cc

作り方

- いんげんは茹でておく。
- 鍋に油を熱し、豚肉、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、こんにやくの順に入れて炒める。
- だし汁を入れて煮こみ、だしが沸いたら灰汁を取り、じゃがいもを加える。
- じゃがいもがある程度やわらかくなったら調味し、味を整える。
- 一味唐がらし、【1】のいんげんを入れ、混ぜ合わせて仕上げる。