

# 豚大根

豚肉と大根を煮込むことで柔らかくなり、だしと両方の味がとけあって、ドレッシングの酸味とみりんの甘味で塩味がなくてもおいしくなる。



## 1人分あたり

【エネルギー】	193 kcal
【たんぱく質】	13.3 g
【脂質】	11.7 g
【食塩相当量】	0.4 g
【野菜重量】	85 g

山陽小野田市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

豚ロース	・・・	240g
大根	・・・	300g
しいたけ(小さい物)	・・・	80g
ゆでブロッコリー	・・・	40g
だし汁	・・・	400ml
青じそドレッシング	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1

## 作り方

- ① 豚肉を3cmくらいの角切りにする。大根は皮をむき、5mmのちょう切りにする。しいたけは石づきをとる。
- ② 肉、大根、しいたけをだし汁がなくなるまで、中火で煮る。
- ③ 煮汁がなくなったら、ドレッシングとみりんを入れ、弱火にして煮からめる。
- ④ 盛り付けのとき、ゆでブロッコリーを添える。