

秋-2 れんこんと豚肉の煮物

【材料】 (2人分)

豚ばら薄切り肉 150g
れんこん 1節 (250g)
しょうが 1/2かけ

(A)

水 3/4カップ
しょうゆ 大さじ2
いりごま(白) 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
サラダ油 少々

【作り方】

- 1 れんこんは皮をむいて5センチ長さに切り、縦に4~6等分に切る。酢水に3分さらす。豚肉は大きめの一口大に切る。しょうがはせん切りにする。
- 2 鍋に(A)、水気をきったれんこん、しょうがを入れてフタをして強火にかける。沸いてきたら豚肉を加えて再びフタをして弱めの中火で時々混ぜながら10分煮る。
- 3 れんこんに竹串がスーッと通ったらできあがり。