

## 豚肉の煮物

和風あえ

エネルギー 339kcal 炭水化物 35.6g  
 蛋白質 20.0g 塩分 2.9g  
 脂質 12.1g

お買い物メモ

酒・みりん・酢

1人用	700円
2人用	900円
3人用	1,260円

●ロースハム…卵・乳

### 手順 ●▶●

- ① 豚肉は一口大に切る。玉ねぎはくし型切り、にんじんは乱切りにする。糸こんにゃくはザク切りにして下ゆでする。
- ② ①と里いもをいためてAで煮詰め、グリーンピースを加えてひと煮する。

- ① ロースハムは食べやすく切る。きゅうりはせん切りにする。緑豆春雨をゆでてザク切りにする。
- ② ①をBであえる。

材 料	1人用	2人用	3人用
豚肉の煮物			
豚うす切り肉(もも)	60g	120g	180g
玉ねぎ	60g	120g	180g
にんじん	30g	60g	90g
糸こんにゃく	50g	100g	150g
グリーンピース(冷凍)	5g	10g	15g
里いも(冷凍)	60g	120g	180g
油	小1/2	小1	小1 1/2
酒	小1/2	小1	小1 1/2
しょう油	小2	小4	小6
みりん	大1/2	大1	大1 1/2
だし汁	150ml	300ml	450ml
和風あえ			
ロースハム	1枚	2枚	3枚
きゅうり	30g	60g	90g
緑豆春雨	10g	20g	30g
酢	大1/2	大1	大1 1/2
油	小1	小2	小3
しょう油	小1/4	小1/2	小3/4
塩	小1/16	小1/8	小1/5
こしょう			



調理時間  
約35分