


8
回目



豚ひき肉と里芋の煮物

材料〈2人分〉

 麓山高原豚挽肉 … 200g

里芋 …………… 6個

絹さや…………… 4枚

塩……………少々

ごま油……………大さじ1/2

だし汁…………… 300cc

しょう油…………… 大さじ1

A みりん…………… 大さじ1

酒…………… 大さじ1

砂糖…………… 大さじ1

- ① 里芋は皮をむき横半分に切り、中火で4～5分下茹でする。絹さやは筋を取り、塩茹でし斜め半分に切る。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、豚挽肉を入れて中火で2～3分炒める。
- ③ ②に里芋を加えてAを入れ、中火で7～8分煮る。
- ④ 器に③を盛り、絹さやを散らす。