

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。