




かぼちゃの肉じゃが風

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
もも薄切り … 150g

- 油あげ …………… 2枚
- かぼちゃ …………… 1/8個
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- 人参 …………… 1/4本
- えのき …………… 100g
- しめじ …………… 50g
- だし汁 …………… 1カップ
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- A {
 - しょう油 …………… 大さじ1
 - 酒 …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - 生姜 …………… 20g

- ① かぼちゃ、玉ねぎはくし形切り、人参は乱切りにする。
- ② えのきは3等分にしてほぐし、しめじは小房に分け、油あげは短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉、①の順に炒める。
- ④ ③にだし汁を加えて煮、かぼちゃが少し柔らかくなったらAと②を加え、煮汁が1/3量位になるまで煮て器に盛る。

約516kcal 1人分