

豚の角煮



材料 <2人前>

- 豚バラ肉 (ブロック) 160g
- 里芋 4個
- 生姜 お好みで

- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- ★ みりん 大さじ2
- 水 120cc
- 砂糖 大さじ1

作り方 <2人前>

1. 豚肉はぶつ切りにし、フライパンで焼き色を付ける。
2. 里芋は下茹でをする。
3. 鍋に★を混ぜ合わせて煮立て、**1.**と**2.**を入れ、落とし蓋をし、柔らかくなるまで弱火で煮る。

<1人前の栄養成分>

エネルギー	401kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	27.7g
炭水化物	18.3g
塩分	2.3g