

# 豚と里芋の味噌煮



1人分

360kcal、塩分1.5g

## 材料(2人分)

豚バラブロック	150g	しょうゆ	小さじ1/2
里芋	2個	調味料④	
チンゲン菜	1/2株(50g)	水	水200ml
		味噌	大さじ1
		みりん	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1/2

## 作り方

- ① 里芋は洗って川に切り込みを入れる。耐熱皿に乗せラップをかけ、電子レンジ(600w)で8分加熱する。粗熱をとって手で皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラ肉は1cm厚さに切る。チンゲン菜は食べやすい大きさに切り葉と茎に分ける。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ火をつけ焼く。ペーパータオルで余分な脂を拭き取りチンゲン菜の茎と④の調味料を全て加えて蓋をし、中火で約5分煮る。蓋をはずしてチンゲン菜の葉としょうゆを加えて混ぜる。火を強め軽く煮汁を飛ばしながら全体にからめたら、器に盛る。