

ぶた肉とさつまいものうま煮

さつまいものやさしい甘さがしみ出します。

材料(4人分)

- ・ぶたもも肉・・・100g
- ・清酒・・・大さじ1(下処理用)
- ・さつまいも・・・1本(300g程度)
- ・にんじん・・・1本(150g程度)
- ・さやいんげん・・・5~6本程度
- ・だし汁または水・・・250ml
- ・あぶら・・・適量(炒め用)
- ・さとう・・・小さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ2

作り方

- ①ぶた肉に酒をふる。
- ②さつまいも、にんじんは1.5cm程度のいちよう切りにする。さつまいもは水につけておく。
- ③さやいんげんは、さっとゆでてザルにあげ、3cm幅程度の斜め切りにする。
- ④鍋にあぶらをひき、ぶた肉を炒め、肉の色が変わってきたら、にんじん、さつまいもを入れ、油をなじませるようにさっと炒める。
- ⑤だし汁(水)を入れ、落とし蓋をし、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥調味料で味つけし、さやいんげんを入れて完成!

