

豚肉とさつまいもの甘辛煮 ~ほっこりおいしい秋の煮物です~



1人分 219kcal
塩分 0.9g

材 料 (2人分)

豚肉 (薄切り肉)	90g	
サラダ油	大さじ 1/2	
さつまいも	90g	
ピーマン	40g	
だし汁	1/2カップ強	
A	しょうゆ	大さじ 3/4
	みりん	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 3/4

作り方

1. 豚肉は一口大に切る。
さつまいもはよく洗い、皮付きのまま
1センチ幅の半月切りにして水にさらす。
2. 小鍋に油を熱して豚肉を炒め、だし汁、
さつまいもを加えて煮立てる。
3. アクを取り、弱火にしてAとピーマンを
入れて煮汁が少なくなるまで煮る。(7~8分)