

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～



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）