



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年7月号より」

豚肉と大豆のさっぱり梅煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

豚肉(バラ・薄切り)	200g
にんじん	1本
大豆(水煮)	200g
さやいんげん	8本
里芋(冷凍)	300g
▼A▼	
だし汁	2カップ
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
梅干し	大2個
ごま油	小さじ1

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんじんは乱切りにします。大豆は汁けをきっておきます。
- 2 さやいんげんは熱湯でさっと茹でて水にとり3等分に切っておきます。
- 3 鍋にAを合わせて煮立て、1の豚肉・にんじん・大豆と凍ったままの里芋を加えます。
- 4 煮立ったらアクをすくい取り、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- 5 ちぎった梅干しを加えて汁けがほとんどなくなるまでさらに煮ます。
- 6 2のさやいんげんを加えてさっと煮て、仕上げにごま油を回しかけて香り付けをします。