



かぼちゃと豚肉の重ね煮

調理：新潟地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・かぼちゃを少し厚めの1cmに切ること、煮崩れせず甘みを感じやすくなります。
- ・少し汁が残る程度までしっかり煮詰めることで、少ない調味料でもおいしさが引き立ちます。

■材料（4人分）

- ・かぼちゃ…1/4個（440g） ・豚肉（肩ロース薄切り）…320g
- ・もやし…1袋 ・水…200cc ・小ねぎ…適量

- A {
- ・おろしにんにく
 - ・おろししょうが
 - ・みりん、しょうゆ、酒…各小さじ4
- …チューブで各1.5cm

■作り方（約20分）

- ① ポリ袋にAを入れて混ぜ、豚肉を加えてよくもみこんでおく。
- ② かぼちゃは半分の長さに切り、1cm厚のくし形にする。
- ③ 鍋にかぼちゃを並べ、もやしと②をのせ、水を加える。ふたをして強～中火にかけ、豚肉の色が変わったらふたを取り、汁が少し残る程度まで煮詰める。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

【1食分の栄養価】 エネルギー 309kcal 食塩相当量 1.1g