

豚肉とごぼうのしぐれ煮



適塩前 <1人分>

エネルギー 549 kcal
食塩相当量 2.7 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 217 kcal
食塩相当量 1.3 g

マイナス
1.4 g

材料 <2人分>

適塩前

豚肉（こま切れ） 200 g

★しょうゆ（大さじ2） 36 g
★みりん（大さじ1） 18 g
★砂糖（大さじ2） 18 g
★酒（大さじ2） 30 g
しょうが 10 g

(Before)

適塩後

豚肉（こま切れ） 80 g
糸こんにゃく 100 g
ごぼう 50 g
まいたけ 20 g
★しょうゆ（大さじ3/4） 14 g
★みりん（大さじ2） 36 g
★砂糖（小さじ1） 3 g

しょうが 10 g
油（小さじ1） 4 g

(After)



作り方

- 鍋に湯を沸かし、糸こんにゃくを2～3分茹で、2～3cm幅に切る。
- ごぼうはささがき、まいたけは手でさき、しょうがは千切りにする。
- 熱した鍋にサラダ油をひき、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- 豚肉に火がとおったら糸こんにゃく、ごぼう、まいたけを加えて炒める。
- ④に★の調味料をすべて入れ、中火でかき混ぜながら炊く。炊いた後は弱火にし、汁気をとばす。

適塩ポイント Tekien Point

- ごぼうやまいたけの風味をいかし、しっかり汁気を飛ばすことで薄味でもしっかりした味つけに仕上がります。

