

★主菜★（血や肉や骨になる）



# 豚肉のおろし煮

大根おろしで煮ることで、お肉がやわらかくなり小さい子どもでも食べやすくなります。不足しやすい野菜がお肉と一緒においしく食べられるメニューです。

## 【材料】（4人分）

- ・豚こま肉…200 g
- ・大根…240 g
- ・にんじん…24 g
- ・小松菜…12 g
- ・かつおだし汁…240 g
- ・しょうゆ…12 g
- ・砂糖…8 g
- ・みりん…12 g



## 【作り方】

1. 豚こま肉は2 cm幅に切る。
2. 大根は皮をむき、大根おろしにする。（汁も使うため捨てないで取っておく。）
3. にんじんはいちょう切り、しめじはほぐして、大きい物は2 cmの長さに切る。小松菜は水洗いし2 cm幅に切る。
4. 鍋にだし汁と調味料を全て入れて火にかける。沸騰したら豚こま肉、大根おろし（汁ごと）、にんじん、しめじを加え、汁気がなくなるくらい煮る。
5. 最後に小松菜を加え、火が通ったらできあがり。

## 【栄養価】（1人当たり）

エネルギー160kcal、たんぱく質 11.1g、脂質 9.8g、塩分 0.6g、食物繊維 2.0g

