

# だいこんのべっこう煮

煮物

94kcal / 脂質3.5g / 塩分0.7g



## ワンポイント

じっくり煮こむと煮汁が煮つまって、だいこんがべっこう色になります。べっこう亀のこうらの色が由来です。



### 材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) ..... 80g
- ・ だいこん ..... 400g
- ・ サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ2強
- ・ みりん ..... 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1強

### 作り方

- ① だいこんは2cmいちょう切り又は半月切りにし、豚肉は2cm幅に切る。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ だいこんを入れ、炒め、〈A〉で調味する。(食材が浸かる程度に水を足す)だいこんに十分味がしみこみ、べっこう色になるまで煮含める。