

野菜の煮物

4人分

材料

豚こま肉	150g
人参	小1本
玉ねぎ	大1個
筍(水煮)	100g
キャベツ	2枚
じゃがいも	大2個
つき蒟蒻	150g
さやえんどう	10枚
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ2弱
醤油	大さじ2・1/2

切り方

食べやすい大きさ
いちょう切り
角切り
いちょう切り
角切り
大き目のいちょう切り
3cm位

作り方

- ① つき蒟蒻・さやえんどうは下茹でする
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉・蒟蒻・人参・玉ねぎ・じゃがいも・たけのこの順に炒め、水を加えて煮る
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて煮る
- ④ キャベツを入れ少し煮てさやえんどうを加える

材料・調味料の量は目安です