

## 🍴 🗡️ 豚肉と里芋の味噌バター煮

おすすめの味わい: 中口 甘口



味の強いバターも味噌も隠し味となり、酒とバターと味噌の醗酵コラボで旨みアップ！  
お肉はやわらかく、しつこくないがコクがある！

調理時間：25分

カロリー：262Kcal (1人分)

塩分：2.3g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(2人分)

里芋(5個(小))、にんじん(1/2本)、

豚ステーキ用肉[背ロース](2枚)、

塩麴(大さじ1)、サラダ油(大さじ1/2)、

白ねぎみじん切り(大さじ1)、生姜薄切り(2枚)、

バター(小さじ1)、絹さや(5枚)

▲ 醤油・酒・生姜汁(各小さじ1)

【スープ】トマトケチャップ(大さじ3)、

《湯(1カップ)+鶏ガラスープの素(小さじ1)》

砂糖(小さじ1)、合わせ味噌、酒(各大さじ1と1/2)

### 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麴で下味をつける。
- 2 里芋・にんじんも皮はむき、食べやすい大きさに切る。
- 3 絹さやは筋を取り、斜め切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎ・生姜を炒める。香りが出たら、豚肉を入れ炒める。豚肉の表面の色が変わってきたら、にんじん・里芋も加え炒める。
- 5 ▲を入れ中火で蓋をして煮る
- 6 里芋が柔らかくなれば⑤を入れ、さっと煮。火を止めバターを加え、器に盛る。