

ダイニングメニュー

味噌味もおいしい!

スペアリブの味噌肉じゃが



■材料〈4人分〉

- 豚肉スペアリブ……………約500g
- たまねぎ……………1個
- じゃがいも……………2個
- にんじん……………1/2本
- にんにく……………3片
- 糸こんにゃく……………1/2袋
- サラダ油……………適量
- 塩・こしょう……………各適量
- ◆A 水……………400ml
- だしの素……………大さじ1/2
- 酒……………50ml
- みりん……………50ml
- みそ(麦みそまたは合わせみそ)…大さじ2~3
- 青ねぎ……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①豚肉スペアリブはフォークで数箇所刺し、塩・こしょうで下味をつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼き目をつける(豚肉スペアリブは大きければ切る)。
- ②たまねぎはくし形切り、じゃがいも・にんじんは乱切りにし、にんにくは皮をむいて半分に切っておく。
- ③糸こんにゃくは湯通しして食べやすい長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油をひいて、②・③を軽く炒め、①・Aを入れてひと煮立ちさせ、落しぶたをして5分程煮込む。
- ⑤④のにんにくを取り出し、つぶしながら2/3程度のみそに混ぜ、少し煮汁で溶き、④に戻して数分煮込み、仕上げに残りのみそも煮汁で少し溶いてから加える。
- ⑥⑤を器に盛り、小口切りにした青ねぎをのせる。



お肉は牛肉でもおいしくできます。七味をふって食べてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:641 kcal

