おいしい中国

トウガンの味噌煮

材　料（２人分）

トウガン ……300g
豚バラ肉 (薄切り) …… 75g
昆布 …… 3 ㎝
シイタケ …… 1 個
味噌……大サジ 1 (15g)
味醂 ……大サジ 1 (18g)
ゴマ油 …… 小サジ 1 (4g)
ショウガ (薄切り) …… 2g

作り方

① トウガンは皮面が３～４㎝幅になるように縦方向に切ってから、皮を厚くむき、種とわたを除いて、３～４㎝幅に切る。
② 豚バラ肉は３㎝くらいの長さに切る。
③ シイタケは薄く切る。
④ 鍋を温め、ゴマ油小サジ 1、ショウガの薄切り１枚を入れて炒め、ショウガの香りを出す。
⑤④ の鍋に② の豚肉を加え、炒める。
⑥ 豚肉に少しこげ色がついたら① のトウガン、③ のシイタケ、水１カップ、昆布１枚を加え、トウガンが透きとおるまで、フタをして煮る。
⑦ トウガンが煮えたら、小さな容器に味噌大サジ１と味醂大サジ １を入れ、⑥の煮汁を加えて味噌をとかし、⑥の鍋に加え、ひと煮立ちさせる。
⑧ 味を確かめ、器に盛る。