

## 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 cm
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 cm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 cm幅に切る。
- ② 豚バラ肉は3 cm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。
- ⑤ ④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。

