

# 中級：大根と豚肉のしょうゆ煮



豚バラ肉としょうゆ味のしみた大根は、  
夏でもご飯が進みます！

<4人分>

豚バラ肉（薄切り）	200g
しょうが（すりおろす）	1かけ
調味料④（醤油・酒・みりん）	各大さじ1
大根（1.5cm幅いちょう切り）	1/2本（約500g）
人参（1.5cm幅いちょう切り）	中1/2本
板こんにゃく（四角く切る）	1枚
モロッコ豆（1cm幅斜め切り）	4本
だし汁	700cc
調味料⑤（醤油：大さじ4 砂糖・みりん：各大さじ2）	

★子どものお手伝いポイント

材料は大きめに切るのので、切る練習をしてみましょう！

## 作り方



①材料を用意する。  
\*材料を確認しまし  
よう。



②材料を食べやすい  
大きさに切る。



③大根を20分程下  
茹でし、ザルにあ  
げる。（竹串にさし  
てスツとささるく  
らい）



④フライパンにしよ  
うがと調味料④豚  
肉を入れて味付け  
する。しっかり火  
を通す。



⑤鍋にだし汁と、調  
味料⑤を入れる。  
下茹でした大根  
と、アク抜きした  
こんにゃくを入れて  
火をつける。



⑥沸騰したらアクを  
取り、蓋をして弱  
火でコトコト30  
分程煮る。



⑦人参と味付けした  
豚肉を入れ、味を  
整え、弱火で10～  
15分程煮る。



⑧最後にモロッコ豆  
を入れ、柔らかく  
なったら完成。