

# 豚肉と冬瓜の煮つけ



【やさしい量】一人あたり 約140g

## 【材料】2人分

冬瓜	250g
豚ロース肉	100g
長ネギ（白い部分）	25g
酒	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
和風だしの素	小さじ1/2
サラダ油	小さじ3/4

## 【作り方】

- ①冬瓜は一口大に切る。長ネギは細く切る。
- ②冬瓜を油で炒め、アクがでてきたらとる。酒を入れ弱火でアルコールをとばした後、和風だしの素を少量のお湯で溶いて入れる。
- ③②に豚肉を入れて、砂糖、しょうゆを入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④仕上げに長ネギを入れて器に盛り付ける。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	188kcal	9.9g	10.8g	33mg	1.7g

## ひとくちメモ

豚肉のかわりに、鶏肉やツナ缶、鮭缶でも良いです。