※写真はイメージです。

大根の力（チカラ）

整腸作用が期待できるアリル化合物が豊富。皮の部分には中心部の約2倍のビタミンCが含まれているので、皮は薄くむいて使うのがおすすめです。

大根と豚肉の煮物

調理時間	1人分
25分	239kcal

大根と豚肉の煮物

調理時間 25分 | 1人分 239kcal

【材料/4人前】

豚薄切り肉……250g

大根……1/2本

大根(葉)……1本分

Ⓐ
- キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ……1/4カップ
- 本みりん……1/4カップ
- だし汁……2カップ

【作り方】

①豚肉は半分に切る。大根は2cm厚さの半月切りにし、面取りする。葉はさっとゆでて水気を絞り、4〜5cmに切る。

②大根を米の研ぎ汁で固めに下ゆでする。

③鍋の下に豚肉を1枚ずつほぐしながら敷き、下ゆでした大根をのせ、Ⓐで煮る。

④大根の葉を加えてひと煮する。