

【豚じゃが】



【材料（中学校の分量で4人分）】

豚肉	160g	… 3cm幅に切る
糸こんにゃく	160g	… 3cm幅に切りゆがく
じゃがいも	320g	… 角切り
たまねぎ	280g	… 1cm幅に切る
にんじん	100g	… いちょう切り
さやいんげん	15g	… 1cm幅に切りゆがく
こんぶ（粉末）	少々	
A {	こいくちしょうゆ	大さじ1 + 2 / 3
	上白糖	大さじ1 + 1 / 3
	みりん	小さじ1 / 2
	食塩	少々
	けずりぶし	3g
水	80cc	} だし汁をとる

※だし汁が少量のため、他のだしと合わせてとってください。

【作り方】

- (1) だし汁を煮立て、こんぶ（粉末）・調味料Aを入れた中に、豚肉を入れ煮る。
- (2) 豚肉に火が通れば、糸こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮含める。
- (3) 最後にさやいんげんを入れて仕上げる。

♡ ここがポイント！

- 豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれています。夏バテ防止にもつながるので豚肉パワーで暑い夏を乗り切りましょう！