



※写真はイメージです。

豚バラ肉でボリューム満点おかず

## 豚バラ肉と南瓜のコクうま煮

豚バラ肉でボリューム満点おかず

## 豚バラ肉と南瓜のコクうま煮

### 材 料 (3~4人分)

豚バラ肉(ブロック)…… 約200g  
 南瓜 …………… 200g  
 さんどもめ …………… 50g  
 サラダ油 …………… 大さじ1/2

A キッコーマン  
 いつでも新鮮  
 超特選極旨しょうゆ  
 (しょうゆ) …………… 大さじ2  
 マンジョウ  
 米麹こだわり仕込み本みりん  
 (本みりん) …………… 大さじ2  
 砂糖 …………… 大さじ1  
 水 …………… 1・1/2カップ

### 作り方

1. 南瓜は所々皮をむいてひと口大に切る。豚バラ肉(ブロック)は1cm厚さ×5cm長さに切る。さんどもめは5cm長さに切る。
2. 鍋に油を熱し、豚バラ肉(ブロック)を軽く炒めた後、南瓜を加えて炒める。
3. 全体に油が回ったらAを加えて10分ほど煮る。
4. 3に1のさんどもめを加え、煮汁が残る程度まで煮詰め、器に盛りつける。