

## 具沢山野菜と豚肩肉の柔らか煮

## 【材料 1人分】

豚肩ロース薄切り	100g
めんつゆ	33g
水	100g
白ワイン	10g

## &lt;5種の野菜&gt;

玉ねぎ（くし切り）	40g
セロリ（くし切り）	10g
ごぼう（ささがき）	10g
しいたけ（薄切り）	10g
サツマイモ（薄切り）	10g
ポーチドエッグ	1個

## &lt;彩り野菜&gt;

生姜ガリ（千切り）	10g
人参（千切り）	5g
玉葱（千切り）	5g
カイワレ大根	3g

## 【オススメコメント】

安い、簡単、美味しい（早い）



## 【作り方】

- ① 鍋に湯がいた豚肩ロースの薄切りと5種類の野菜、めんつゆ、水、白ワインを加え、紙蓋をして弱火で15分加熱します。
- ② 器に肉と野菜をバランス良く盛り付けます。（煮汁はお好みで調整）
- ③ 中央にポーチドエッグ、周りに彩り野菜を飾り出来上がり。

## &lt;ポイント&gt;

- ① 肉は軽く茹でること（臭みを取りアクが出にくい）
- ② 隠し味には白ワインを使用
- ③ 彩り野菜にはアクセントに生姜ガリであっさり味

💰1人分のおおよその値段 215円

★子育て世代におすすめ