



## 【とうがンのみそ煮】

## ○材料○

とうがん	700g
豚バラ薄切り肉	150g
酒	大さじ1 (豚肉の下味用)
だし汁	カップ2
みそ	70g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
生姜	1かけ

## ○作り方○

1. とうがんに1/4の大きさにして半分に切り、厚さ3cm、幅3cmに切ります。
  2. 中の種とわたを取って皮をむきます。  
【一口メモ】  
とうがんの皮は、ある程度小さく切った後でむいた方がむきやすいです
  3. ボールに味噌、砂糖、酒、みりんを合わせます。
  4. とうがんに③で合わせたたれを入れて、よく絡めて10分ほどおきます。  
【一口メモ】  
みそにしばらく漬けることで、とうがんから水分が出て味がしみこみやすくなります。
  5. 食べやすい大きさに切って酒をふっしておいた豚バラ肉を鍋に入れて炒めます。
  6. 肉から油が出てきたら、とうがんを入れて炒めます。
  7. とうがんに軽く焦げ目が付いたら、ボールに残った汁と、だし汁を加えて汁気がなくなるまで煮ます。
  8. 最後に、生姜の千切りをトッピングすればできあがり。
-