



### 【材料】（4人分）

豚肉（肩ロース）	320 g
大根	600 g
こんにゃく	1 枚
里芋	350 g
油	大さじ 1
だし汁	3.5 カップ
しょうゆ・砂糖・みりん	各大さじ 3
塩	小さじ 1

### 【作り方】

- ①豚肉は大きく 6 つに切り分ける。
- ②大根は 4 cm厚さの輪切りにし、ぐるりと皮をむいてさらに半分に切り、軽く面取りをする。
- ③こんにゃくは塩少々でもみ、1~2 分茹でて、水の中でもむ。両面にかのこに包丁を入れ、6 つに切る。
- ④里芋は洗って皮をむき、周りを布巾でふく。
- ⑤鍋に油を熱し、①の豚肉を加え、周りが白くなるまで炒め、②と③を加える。
- ⑥⑤にしょうゆ、砂糖、みりん、塩、だし汁を入れて強火で煮る。
- ⑦煮立ったら中火にし、大根が透き通ったら④の里芋を加えて、柔らかくなるまで煮る。