

料理名	豚肉としらたきの煮物	
材料名（4人分）	数量(g)	調理法
豚小間肉	240 g	① 玉ねぎは縦半分のスライス、えのきは石づきをとり 2 cm程に切り、人参は食べやすい大きさに切る ② しらたきは 2 cm程に切り、下茹でする ③ 鍋に調味料を入れて煮立て、豚肉と野菜、しらたきを入れて火が通るまで煮たらできあがり
玉ねぎ	150g	
えのき	30g	
人参	60g	
しらたき	60g	
砂糖	大 1	
酒	大 1	
しょうゆ	大 2 弱	
【特記事項】		