

庄内風芋煮

<材料(2人分)>

・ さといも	120g
・ 豚こま肉	60g
・ ごぼう	1/4本
・ にんじん	1/4本
・ こんにゃく	30g
・ ぶなしめじ	20g
・ だし汁	200g
・ 赤みそ	20g
・ 砂糖	大さじ1
・ 料理酒	小さじ1
・ しょうゆ	小さじ1/2



<作り方>

- ① さといもは皮を剥いて一口大に切り、鍋にかぶるくらいの水を入れて沸騰後3分程下茹でし、湯を捨てた後水洗いをしてぬめりとあくを落とす。
- ② ごぼうは乱切り、にんじんは半月切りにする。
- ③ こんにゃくはスプーンなどで一口大にちぎり、しめじは小房に分ける。
- ④ だし汁で豚肉以外の具をいれて火にかけ、さといもが柔らかくなったら豚肉と調味料を加え、弱火で沸騰しないよう5分程度加熱する。
- ⑤ 全体に味が馴染んだら火からおろし、器に盛り付ける。

山形県の郷土料理である「芋煮」は、地域によって具材や味が異なります。今回のレシピ、庄内地方の「芋煮」は豚肉を使用し、味噌味で仕上げるのが最大の特徴です。内陸部(牛肉・醤油味)とは大きく異なりコク深い味わいです。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー	165kcal
たんぱく質	9 g
脂質	5.3 g
炭水化物	22.8 g
塩分	1.4 g