

# 筍と豚肉の味噌風味煮



## <材料の目安>

ゆで筍	400 ~ 500g
豚肉	200g
白ねぎ	1本
みりん	大さじ1
日本酒	少々
味噌	大さじ1
しょう油	小さじ1
だし汁	1/2カップくらい

## <作り方>

- 1.ゆで筍はひと口大に、豚肉も1cm位の厚さでひと口大に切る。白ねぎはみじん切りにする。
- 2.サラダ油で豚肉の表面をソテーして、みりん、味噌、しょう油を加え焼き付けるようからめる。だし汁と日本酒を加え沸騰したら火を弱めて煮込む。
- 3.豚肉がほどよく柔らかくなったら筍を加え、時々全体を混ぜながら余分な水分を飛ばす。
- 4.みじん切りの白ねぎを加えてざっと混ぜたら出来上がり。

## 心とカラダのワンポイントレシビ

不幸な自分を演じていると、  
潜在意識がさらに不幸を呼び寄せます。  
だから幸せな自分を演じることも、とっても大切