

今回は、寒い季節にぴったりの「豚肉のみぞれ煮」を紹介します。  
豚のみぞれ煮は、体が温まり、消化を助ける成分も含まれている為、肌寒い冬にぴったりのメニューです。  
また大根おろしが雪のような見た目から「みぞれ」と呼ばれ、季節感も楽しめます。ぜひお試しください!



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

## 豚肉のみぞれ煮

### 材料 (2人前)

●豚肉	200g
●大根	200g
A 砂糖	小さじ1
A 醤油	大さじ1
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 水	50cc
A おろししょうが	小さじ1
●かたくり粉	小さじ2
●油	大さじ1

### 作り方

- ① 大根の皮をむき、すりおろす。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れ、②の豚肉を入れ焼く。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら、Aを入れて中火で煮る。
- ⑤ ④が沸騰したら灰汁を取り、①の大根おろしを入れる。
- ⑥ ④をひと煮立ちさせたら、器に盛り付け完成。



### 1人前に含まれる栄養素

カロリー	496 kcal	食塩相当量	1.5 g
蛋白質	17 g	カルシウム	266 mg
脂 質	41 g		



- ★ 豚肉はお好みの部位や厚みを使ってください。
- ★ 部位や厚みによって食感や食べ応えが変わります。
- ★ お好みできのこや白菜などを一緒に似てもおいしく召し上がれます。

### 歓送迎会承ります!

詳しくは、食堂ピープル21まで  
ご連絡ください。

★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111(内線 4808)

## 指定店情報

### the 0123 アート引越センター

お見積りは以下の3通りから

- ① QRコードから



- ② 県庁生協HPに掲載されているチラシ左下の「無料お見積りご依頼はここ」をクリック  
<https://www.the0123.com/hot-hitotoki/>
- ③ フリーダイヤル 0120-0123-33  
(9:00~19:00 年末年始を除く)  
お電話にてご依頼の際は、「群馬県庁生協」のチラシを見たとお伝えください。



- 特典その1** 引越し基本料金 20%OFF!!  
(3/15~4/10は10%OFFとなります)
- 特典その2** 引越し資材 無料サービス!!  
・ダンボール 30箱・ガムテープ 3個  
・布団袋 2枚・ハンガー BOX 3箱

### NEX NIPPON EXPRESS

お見積りは以下の2通りから

- ① QRコードから



- ② お電話 027-388-8990  
群馬支店群馬引越センターまで(9:00~17:00)  
お電話にてご依頼の際は、必ず「群馬県庁生協組合員」の旨お伝えください。



- 特典その1** 引越し基本料金 20%OFF!!  
(3/20~4/10は10%OFFとなります)
- 特典その2** ダンボール 30箱・紙テープ 2巻・布団袋 1枚  
無料サービス!!
- 特典その3** 単身パックの場合  
専用ボックス 1基につき 1,000円割引

★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357(内線4809・4810)