

# モツ煮風甘辛煮

## ●材料（2～3人分）

豚こま肉	200g
大根	300g
人参	70g
ごぼう	70g
こんにゃく	1/2枚
ごま油	大さじ1
長ねぎ	1/2本

## 【煮汁】

水	700ml
酒	大さじ2
味噌	大さじ2
コチュジャン	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
ニンニク（おろし）	1片強
生姜（おろし）	1片強



## ●作り方

- 1 大根は2cm幅くらいのいちょう切り、人参は1cm幅くらいのいちょう切り、ごぼうはやや薄めの乱切りにしておく。  
こんにゃくは手の平で全体的につぶしてから、茶碗やコップなどでちぎっておく。
- 2 長ねぎは小口切りにしておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉と1の野菜、こんにゃくを加えてさっと炒めたら、【煮汁】の調味料等をすべて加え、やや弱めの中火で20～30分ほど煮込む。
- 4 煮汁のとろみが出るくらいまで煮詰めたら味をみて（塩を一つまみ入れてもよい）、器に盛り付け、2の長ねぎをのせる。

## 根菜類の栄養効果

根菜類は水分が少なく、血行を促進するビタミンや鉄分、エネルギー源となる糖質が豊富に含まれているため、身体を温める効果（温活）が期待できます。

また、食物繊維が非常に豊富で、腸内環境を整える働きがあり、粘膜を保護する成分や、抗酸化作用のあるビタミン類が含まれていて免疫力がアップにも役立ちます。

根菜類をたっぷり使った腸活・温活・免疫力UPレシピを作ってみませんか。