

あいちゃんセット

8

回目

A
コース

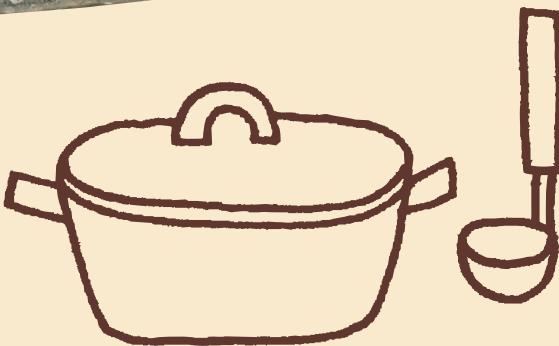
B
コース

11/24 金

11/25 土



豚肉と里芋のカレー煮



材料<2人分>

麓山高原豚肩小間肉 … 150g

里芋 ……………… 150g

玉ねぎ…………… 1/2個

サラダ油………… 大さじ1

カレー粉………… 大さじ1

だし汁………… 1と1/2カップ

砂糖、しょう油……各大さじ1

A 塩…………… 小さじ1/3

みりん………… 大さじ1

① 里芋は皮をむき、半分に切り、塩茹でする。玉ねぎはくし切りにする。

② 鍋にサラダ油を熱して豚肉、①を炒め、カレー粉を振って混ぜ合わせる。

③ Aを加え、煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして約20分煮る。味がなじんだら混ぜ合わせながら汁気をとばして仕上げる。

約337 kcal 1人分