

あいちゃんセット

8

回目

A
コース

11/24 金



B
コース


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

A { だし汁 …………… 1と1/2カップ

砂糖、しょう油 …… 各大さじ1

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