

あいちゃんセット

6

回目

A
コース

2/16 金

B
コース

2/17 土



豚肉とれんこんの甘辛炒め煮

材料<2人分>

麓山高原豚

ローススライス…150g

れんこん ……………… 200g

赤唐辛子 ……………… 1/2本

サラダ油 ……………… 大さじ1/2

白いりごま ……………… 小さじ1

万能ねぎ ……………… 1本

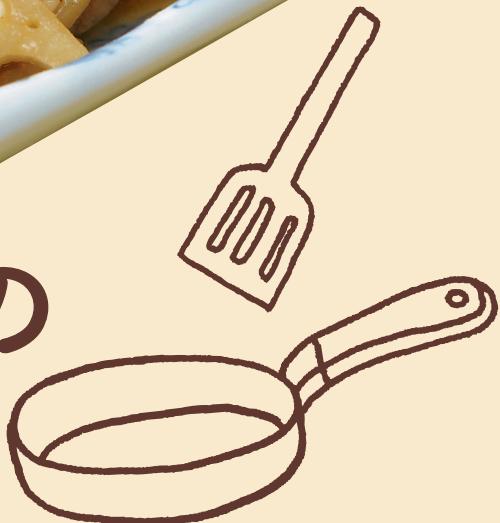
だし汁 ……………… 1/4カップ

しょう油 ……………… 大さじ1と1/2

A みりん ……………… 大さじ1と1/2

酒 ……………… 大さじ1と1/2

砂糖 ……………… 大さじ1/2



① 豚肉は3等分に切る。

② れんこんは5mm幅の半月切りにする。

③ 赤唐辛子は小口切りにする。

④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①、
②、③の順に加えて炒め、れんこんが透き
通ったらAを加え、煮汁がほぼなくなり、
ツヤが出てくるまで炒め煮にする。

⑤ ④を器に盛って白いりごまと斜め切りに
した万能ねぎを散らす。

約399 kcal 1人分