

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