

あいちゃんセット

5
回目


A 6/14 金
コース

B 6/15 土
コース



豚肉と油揚げの回鍋肉

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
ももスライス…150g

油揚げ……………2枚
キャベツ……………1/4個
好みのピーマン……………4個
にんにく……………1片
生姜……………10g
片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
A { 味噌……………大さじ1
しょう油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/3
酒……………小さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして熱湯で湯通しする。
- ② 油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく、生姜、豆板醤を入れて弱火で30秒程炒め、香りを出す。
- ⑤ ④に①とキャベツ、ピーマンを加えて強火で1~2分炒め、混ぜ合わせたAを加え、中火で2~3分炒め合わせ、器に盛る。

約419kcal 1人分