

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

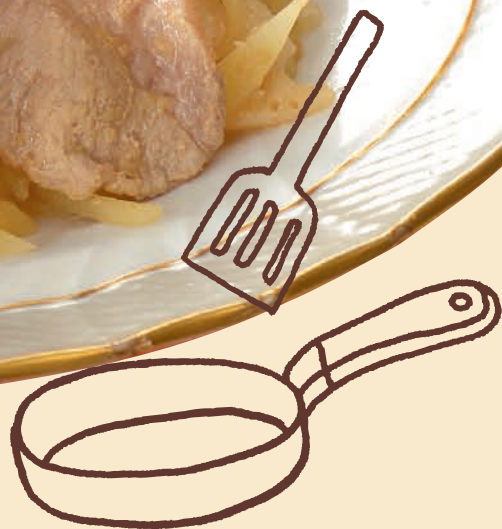
9/19 金

B
コース

9/20 土



豚肉と根菜の ポークジンジャー



材料〈2人分〉

麓山高原豚肩切落とし … 150g

れんこん …… 100g

じゃがいも …… 2個

トマト …… 1/2個

塩、こしょう …… 各少々

油 …… 適量

生姜 …… 10g

にんにく …… 1片

りんご …… 1/6個

A しょう油 …… 大さじ2

みりん …… 大さじ2

酒 …… 大さじ2

砂糖 …… 小さじ1

- ① 豚肉に塩、こしょうを振る。
- ② れんこんは2～3mmの半月切り、じゃがいもは千切りにする。
- ③ Aの生姜、にんにく、りんごはすりおろし、他の調味料と合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、①を中火で1～2分炒め、肉の色が変わったら②を入れ、中火で1～2分炒める。
- ⑤ ④に③を加え、強火でさらに1～2分炒め合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、くし型に切ったトマトを添える。

約 509kcal 1人分