

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

11/28 金

B
コース

11/29 土



居酒屋風肉豆腐

材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉 … 150g

木綿豆腐 …………… 1丁

長ねぎ …………… 1/2本

三つ葉 …………… 2本

七味唐辛子 …………… 適量

サラダ油 …………… 大さじ1

水 …………… 500cc

しょう油 …………… 大さじ4

A みりん …………… 大さじ4

砂糖 …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

- ① 木綿豆腐は重しをして水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎは5mm幅の斜め切り、三つ葉はざく切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ中火で2～3分炒め、長ねぎを加えて更に中火で1～2分炒める。
- ④ ③にAを注ぎ、ひと煮立ちしたら①を加え落とし蓋をして中火で約10分煮込む。
- ⑤ 器に④を盛り、三つ葉をのせ、お好みで七味唐辛子を振る。

約431kcal 1人分