

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

12/12 金

B
コース

12/13 土



豚肉のおろし煮

材料〈2人分〉



麓山高原豚
もも薄切り … 150g

大根 …………… 200g

万能ねぎ …………… 1本

だし汁…………… 150cc

酒…………… 大さじ1

A みりん…………… 大さじ2

しょう油…………… 小さじ1

塩…………… 小さじ1/2

- ① 豚肉を半分に切る。
- ② 大根はおろしてザルに入れて水気を軽く切る。その時、大根の汁は捨てずに残しておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に②の大根の汁とAを合わせて煮立て、①を加えてさっと煮て、器に盛る。
- ④ ③の煮汁のアクを取り、大根おろしを加えてひと煮立ちしたら豚肉の上になかけ、万能ねぎを散らす。

約233kcal 1人分