

あいちゃんセット

8

回目

A
コース

2/20 金

B
コース

2/21 土



豚小間と こんにゃくのもつ煮風

材料〈2人分〉

麓山高原豚肩小間肉 … 150g

こんにゃく …………… 1枚

大根 …………… 100g

人参 …………… 40g

生姜 …………… 10g

長ねぎ …………… 10cm

白すりごま …………… 適量

糸唐辛子 …………… 適量

油 …………… 大さじ1

だし汁 …………… 500cc

味噌 …………… 大さじ3

A しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ2

酒 …………… 大さじ1

- ① こんにゃくは切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ② 大根と人参はいちょう切り、生姜は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、豚肉を入れて中火で2～3分炒め、①、大根、人参を加え炒め合わせる。
- ④ ③に合わせたAを入れ、蓋をして中火で10～15分煮込む。
- ⑤ 器に④を盛り、長ねぎと生姜をのせ、白すりごまをふり、糸唐辛子をのせる。

約425 kcal 1人分