

あいちゃんセット

1

回目

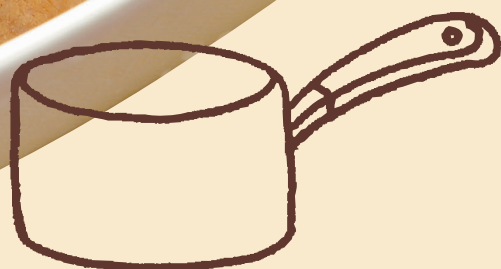
A
コース

4/1 水




B
コース

4/2 木



豚肉とふきの炒め煮

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
ももスライス… 150g

ふき …………… 150g
赤唐辛子 …………… 1/2本
白炒りごま …………… 小さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1/2
だし汁 …………… 1/4カップ
A [しょう油 …………… 大さじ1と1/2
砂糖 …………… 大さじ1と1/2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ふきは分量外の塩少々を振って板ずりをし、熱湯でサッと茹でて水にさらして筋を取り、4 cm長さに切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①、②の順に入れて炒め、Aを加え、煮汁が1/3量くらいになるまで煮る。
- ④ ③を器に盛って、白炒りごまを散らす。

約270kcal 1人分