

豚肉と大根の炒めもの



1人分 71kcal
塩分 0.7g

材 料 (2人分)

豚もも肉(薄切り)	60g	長ねぎ	10g
大根	80g	サラダ油	小さじ1/2(2g)
にんじん	20g	A {	しょうゆ 大さじ1/2(9g)
こんにゃく	30g		酒 大さじ1/2(8g)
大根の葉	10g		砂糖 小さじ1/4(1g)

～旬の大根を手早く簡単に～

作り方

1. 豚肉はせん切りにする。
2. 大根・にんじんは4～5センチ長さで0.5センチ角の拍子木切りにする。
こんにゃくも同様に切り、サッとゆがいてざるにあげる。
3. 大根の葉は、たっぷりの熱湯でサッとゆで、水にとり水気を絞り、3センチ長さに切る。
4. 白髪ねぎを作る。
5. Aの調味料を合わせておく。
6. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、豚肉・にんじん・大根・こんにゃくの順に入れ炒め、Aを加え中火にし10分位煮る。 ※弱火だと水っぽくなるので注意。
7. 野菜が柔らかくなり、煮汁が少なくなったら大根の葉を加える。
8. 器に盛り、白髪ねぎを天盛りにする。

※白髪ねぎ：長ねぎは、4センチ長さに切り、縦に包丁を入れ開き、中心の芯を除く。開いたねぎを重ね、縦にごく細く切り、水にさらす。