

2023年12月号

【料理名】れんこんと豚肉の甘辛炒め 山椒風味



【献立】

小松菜のごまあえ  
豆腐とねぎのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】302 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】（2人分）

れんこん……200g

豚肉（こま切れ）……150g

A 酒……大さじ1

A かたくり粉……小さじ1

B しょうゆ、酒、砂糖……各大さじ1½

粉山椒……少々

【作り方】

1. れんこんは皮をむいて薄い半月切りにする。豚肉はAをもみこむ。
2. Bは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、れんこんを透き通るまで2分ほど炒める。フライパンの端に寄せ、あいたところに油小さじ1を足して豚肉を炒める。
4. 肉の色が変わったら②を加え、炒め合わせる。器に盛り、粉山椒をふる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。