

2025 年 1 月号

【料理名】大根と豚肉のコクうま炒め



【主材料】（2人分）

大根 …… $\frac{1}{2}$ 本（500g）

豚バラ肉（薄切り） ……200g

A 酒 ……大さじ 1

A おろししょうが ……小さじ 1

B しょうゆ ……大さじ 2

B みりん ……大さじ 1

B 砂糖 ……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 大根は皮つきのまま 1.5cm 厚さのいちょう切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、600 Wの電子レンジで 10 分加熱してそのまま 5 分蒸らし、水気を拭く。
2. 豚肉は 5～6 cm 長さに切り、A をまぶす。B は混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、①を入れてうすく色づくまで焼きつける。②の豚肉にかたくり粉大さじ 1 をまぶして加え、ほぐしながら炒める。
4. B を加え、汁気がなくなり照りが出るまで炒める。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。