

2025 年 10 月号

【料理名】カリカリ豚とれんこん、かぼちゃの甘酢がらめ



【献立】

小松菜のおひたし

豆腐とねぎのみそ汁

【調理時間】 15 分

【カロリー】 594 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2 人分）

豚肉（切り落とし）……200g

れんこん……100g

かぼちゃ……150g

A しょうゆ、砂糖、酢……各大さじ 1

A ごま油……小さじ 1

【作り方】

1. 豚肉は塩少々をふってかたくり粉大さじ 1 をまぶす。れんこんは皮をむいて 5 mm 厚さの輪切りにし、水に 5 分ほどさらして水気を拭く。かぼちゃは 7 mm 幅に切る。
2. ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を 1 cm 深さほど入れて中火で熱し、れんこんとかぼちゃを並べ入れて返しながら揚げ焼きにし、とり出して②に加える。同じ油で豚肉を表面がカリッとするまで 2 ～ 3 分揚げ焼きにし、熱いうちに②に加えてなじませる。

●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。