

2026年1月号

【料理名】肉巻き大根のオイスター照り煮



【献立】

小松菜のしらすあえ
塩蒸しさつまいも

【調理時間】25分

【カロリー】428 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】(2人分)

大根……1/3本(400g)

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……8枚

A 赤唐辛子(半分に切る)……1本分

A 水……200ml

A オイスターソース……大さじ2

A しょうゆ……小さじ1

A 砂糖……小さじ1/2

【作り方】

1. 大根は長さを半分に切って皮をむき、縦4つ割りにして豚肉を1枚ずつ巻く。8個作る。
2. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色がつくまで焼く。Aを加え、煮たらふたをして大根に竹串がスッと通るまで弱めの中火で10~15分煮る。途中、一度上下を返す。
3. 煮汁が多く残っていたらふたをとて強めの中火にし、煮汁に軽くトロミがついて照りが出るまで煮からめる。

●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=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。