



豚とコンニャクのしっかり煮



豚とコンニャクのしっかり煮

エネルギー 266kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・豚バラ肉スライス 100g
- ・こんにゃく 1袋(300g)
- ・しめじ 100g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・しょうが 50g
- ・青しそ(大葉) 5枚

《調味料》

- ・味噌 大さじ1(18g)
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1

豚とコンニャクのしっかり煮

① すべての食材を食べやすい大きさに切る。



豚とコンニャクのしっかり煮

② 味噌・みりん・砂糖で、合わせ調味料をつくる。



※ 分量は 味噌大さじ1(18g)・みりん大さじ2・砂糖小さじ1

豚とコンニャクのしっかり煮

- ③ 豚肉を炒めてフライパンに脂がにじんだら、こんにゃく・しめじ・たまねぎ・しょうがを炒める。
- ④ 合わせ調味料で味付けし、最後に青しそを散らして完成。

