

食材2つだけ！

豚バラ

×

こんにゃく

ごはんが進む！

豚バラこんにゃく煮

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…………… 100g

板こんにゃく…………… 1枚

赤唐辛子…………… 1/2本

○しょうゆ、酒…各大さじ1と1/3

○砂糖……………小さじ2

○しょうがのすりおろし
……………小さじ1/2

ごま油……………大さじ1/2

1 切る

こんにゃくはスプーンで食べやすい大きさにちぎる。鍋に入れてひたひたの水をはり、中火にかける。沸騰後1分経ったら火を止めてザルにあける。赤唐辛子は小口切りにして種を取る。豚肉は長さ3cmに切る。

2 フライパンで炒め煮にする

フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火にかける。30秒ほどしたら豚肉を入れて中火にし、肉の色が変わったらこんにゃくを入れて炒める。全体に油が回ったら○を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

調理時間

15分



この店のチラシが見られる！

トクバイ

検索