

食材2つだけ!

こんにゃく

×

豚バラ肉



調理時間

15分

焼肉のたれで作るピリ辛ソースが味の決め手 豚バラとこんにゃくの炒め煮

材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り) …… 150g

こんにゃく …… 小1枚

○焼肉のたれ …… 大さじ2

○しょうゆ …… 小さじ2

○酒 …… 大さじ1

○豆板醤 …… 小さじ1/2

炒りごま(白) …… 少々

ごま油 …… 小さじ2

1 下準備

こんにゃくはひと口大にスプーンで切る。鍋にこんにゃくとひたひたになる程度の水を入れ、中火で5分茹でてザルにあげる。豚肉は2cm幅に切る。

2 炒め煮にする

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。こんにゃくを入れて全体をさっと炒め、○と水100ml(分量外)を入れて汁けがなくなるまで加熱する。

3 仕上げ

皿に盛り付け、炒りごまをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索