

豚バラ大根



調理時間: 20分



かつお・こんぶだしをベースに、うす口しょうゆと砂糖で甘めに味つけたソースです。



材料

4人分



作り方

豚バラ薄切り肉	200g
大根	1/3本(300g)
A 「Cook Doきょうの大皿」豚バラ大根用	1箱
A 水	1/2カップ
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1
絹さや(ゆでたもの)・好みで	適量

- (1) 豚肉はひと口大に切り、大根は1cm幅のいちょう切りにする。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)の大根を入れて炒め、両面に軽く焼き色をつけ、皿にとる。
- (3) フライパンを熱し、(1)の豚肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、(2)の大根を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- (4) 再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮る。最後に強火で煮汁をからめる。
- (5) 皿に盛り、好みで半分に斜め切りにした絹さやを散らす。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
276kcal	8.3g	21.8g	9.6g	20mg	0.5mg	6 μgRAE	0.3mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.27mg	0.07mg	10mg	35mg	1.1g	1.5g	75g	



備考



使用商品

CDきょうの大皿51豚バラ大根用



たった10分で大根がやわらかジュューシー！かつお・こんぶだしをきかせたすきやき煮。