

2024年10月号

【料理名】豚肉と大根の照り煮



【主材料】（2人分）

豚バラ肉（薄切り）……150g

大根…… $\frac{1}{3}$ 本（400g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 酒……大さじ2

B 水…… $\frac{1}{4}$ カップ

B オイスターソース……大さじ $1\frac{1}{2}$

B しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

B 砂糖……大さじ1

花椒（粗びき・あれば）……少々

【作り方】

1. 大根は1.5 cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく。耐熱皿にのせてAの塩をからめ、酒を回しかける。ラップをふんわりとして600Wの電子レンジで8分加熱し、そのまま5分おく。
2. 豚肉は長さ半分に切る。
3. フライパンにごま油小さじ1を強めの中火で熱し、2を炒める。脂が出てうっすらと焼き色がついたら、①の大根を加え、1～2分炒める。
4. Bと①の汁を加え、煮たったら落としふたとふたをして中火にし、途中、大根を返しながらか5分ほど煮る。火を止めてそのまま5分おく。器に盛り、花椒をふる。

●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＝200 ml、1合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 ml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。