

2024年11月号

【料理名】豚肉と長いもののり塩炒め



【献立】

揚げ玉と小松菜の煮びたし
豆腐となめこのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】321 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

豚ロース肉(とんかつ用) …… 2枚(200g)

A 塩 …… 小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう …… 少々

長いも …… 150g

B 青のり粉 …… 大さじ $\frac{1}{2}$

B 塩 …… 小さじ $\frac{1}{4}$

B いらり白ごま …… 大さじ1

【作り方】

1. 豚肉は1cm幅の棒状に切り、Aをふる。長いもは皮をむいて7~8cm長さに切り、1cm角の棒状に切る。
2. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、豚肉を焼く。焼き色がついたら返し、弱火で2分ほど焼き、火を通す。
3. 長いもを加えてさっと炒め、Bを加えてからめる。

●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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml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。