

減塩 レシピ

No.111

(1人分)
136kcal
塩分
1.5g

ごぼうと豚肉のこんにゃく炒め



懐かしい味が評判です

材料(2人分)

- ごぼう…………… 150g
- 豚肉…………… 50g
- こんにゃく…………… 1/2枚
- ごま油…………… 大さじ1/2
- 赤唐辛子…………… 1/2本
- だし…………… 1C
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 酒・しょう油… 各大さじ1

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて千切りにする。こんにゃくは細切りにして湯がいておく。豚肉は3cmに切る。
- 2 鍋にごま油を熱してごぼうとこんにゃくを入れて炒め、油がまわったら小口切りにした赤唐辛子を
- 3 豚肉、砂糖、酒を入れ2分煮る。しょう油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。