

調理時間

約35分

豚ロースの にんにく醤油焼き

- 鶏肉と切干大根のみそ汁
- ちぎりこんにやく



☑ 434kcal ☑ 26.9g 脂 24.2g 炭 27.3g 塩 4.2g

豚ロースのにんにく醤油焼き

- ① にんにくは薄切りにして芯を取る。
- ② 豚肉は塩、こしょうする。
- ③ フライパンに油、にんにくを入れて弱火で焼き色がつくまで炒め、油を残して取り出す。
- ④ 続いて豚肉を焼き、合わせた **A**、③を加えてからめ、キャベツと共に盛る。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------|--------|---------|---------|
| 豚ロース薄切り肉 | 160g | 240g | 320g |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |
| にんにく | 2/3 カケ | 1 カケ | 1 カケ |
| 油 | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| 「 さとう | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| A 酒 | 大 1 | 大 1 1/2 | 大 2 |
| 「 しょうゆ | 大 1 | 大 1 1/2 | 大 2 |
| カットキャベツ(千切り) | 100g | 150g | 200g |

鶏肉と切干大根のみそ汁

- A** 切干大根はぬるま湯につけて戻す。
- ① 鍋にだし汁、玉葱、人参を入れて煮立て、鶏肉、水気を絞った切干大根を加えてアクを取って煮、火が通ったらみそを溶かし入れる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|-------|-------|---------|
| 若鶏コマ | 60g | 90g | 120g |
| 切干大根 | 20g | 30g | 40g |
| カット玉葱(スライス) | 80g | 120g | 160g |
| カット人参(イチヨウ切り) | 40g | 60g | 80g |
| だし汁 | 400ml | 600ml | 800ml |
| みそ | 大 1/3 | 大 2 | 大 2 2/3 |

ちぎりこんにやく

- ① こんにやくはちぎってゆで、水気をきる。
- ② 鍋にごま油を熱して①を炒め、**B**を加えてからめる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|-------|---------|---------|
| こんにやく | 1/2 枚 | 2/3 枚 | 1 枚 |
| ごま油 | 小 1 | 大 1/2 | 小 2 |
| 「 酒 | 大 1 | 大 1 1/2 | 大 2 |
| B しょうゆ | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| 「 みりん | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |