

白菜



ラップでしっかりと包み、立てた状態で冷蔵保存すると日持ちします。芯の部分は繊維に沿って縦に切ると歯応えが残りおいしく食べられます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



野菜と豚肉のあんかけご飯

調理時間
15分

1人分
430kcal

野菜と豚肉のあんかけご飯

調理時間

15分

1人分

430kcal

【材料/2人分】

ご飯(温かいもの).....240g
豚肉(切り落とし).....100g
清酒.....大さじ1/2
にんじん.....3cm
しめじ(小).....1/2パック
ねぎ.....1/3本
白菜.....1枚
ごま油.....大さじ1/2

A [かつおだし.....1カップ
キッコーマン 特選丸大豆しょうゆ
.....大さじ1と1/2
本みりん.....大さじ1

B [片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ2

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る、にんじんは薄い半月切り、しめじは石づきを取ってほぐす、ねぎは小口切り、白菜は縦半分、横1cmに切る。
- ②豚肉に料理酒を絡めておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉とにんじん、しめじ、ねぎ、白菜の軸の順に炒め、油が回ったら**A**を加えて煮立て、白菜の葉を入れて蓋をして2~3分煮る。
- ④**B**を混ぜて加え、とろみをつける。
- ⑤器にご飯をよそい、④を盛り付ける。