

チカラ
大根の力



整腸作用が期待できるアリル化合物が豊富です。皮の部分には中心部の約2倍のビタミンCが含まれているので、皮は薄くむいて使うのがおすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



焼き豚ばら大根

調理時間
15分

1人分
304kcal

焼き豚ばら大根

調理時間

15分

1人分

304kcal

【材料/2人前】

豚バラ肉(薄切り).....150g

大根.....300g

サラダ油.....大さじ1

キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて
生しょうゆ.....大さじ1と1/2

A みりん.....大さじ3

酒.....大さじ2

【作り方】

①豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りにする。

②耐熱皿に大根を並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で竹串がスッと通るまで約5分加熱する。

③フライパンにサラダ油を熱し、大根と豚肉を入れて焼き色がつくまで焼く。

④**A**を加えて、中火から弱火で煮、汁が少し残るくらいまで煮絡め、器に盛りつける。