

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。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!



豚バラ大根

調理時間
20分

1人分
270kcal

豚バラ大根

調理時間

20分

1人分

270kcal

※Cook Do使用の

レシピの場合

【材料/4人前】

- 豚バラ薄切り肉……………200g
大根……………1/3本(300g)
AJINOMOTO Cook Do きょうの大皿
豚バラ大根用……………1箱
A 水……………カップ1/2
サラダ油……………大さじ1
絹さや(ゆでたもの)・好みで……………適量

【作り方】

- ①豚肉はひと口大に切り、大根は1cm幅のいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の大根を入れて炒め、両面に軽く焼き色をつけ、皿にとる。
- ③フライパンを熱し、①の豚肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、②の大根を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮る。最後に強火で煮汁をからめる。
- ⑤皿に盛り、好みで半分に斜め切りにした絹さやを散らす。

「ほんだし」を使っても作れます！

【材料/4人前】

- AJINOMOTO ほんだし……………小さじ1
大根……………300g
大根の葉……………適量
しょうがすりおろし……………大さじ1
豚バラ薄切り肉……………250g
しょうゆ……………大さじ1
A 酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
塩……………少々

【作り方】

- ①大根は太めの千切り。豚肉は一口大に切ってしょうがのすりおろしをもみ込んでおく。
- ②フライパンに大根、「AJINOMOTO ほんだし」、水(大さじ2~3)を入れ、蓋をして蒸し煮に。大根にだしの味を含ませてから蓋をとって水分をとばす。
- ③豚肉を入れて炒め、A(しょうゆ、酒、みりん)を加えて味付けし、塩少々で味をととのえる。
- ④茹でた大根の葉のみじん切りをたっぷり散らす。