

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

本つゆを使えば味つけ簡単!大根おろしでさっぱりとした味わいに♪

だし香る! 豚肉となすのみぞれ煮

調理時間

15分

1人分

473kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
濃いだし本つゆ

だし香る!豚肉となすのみぞれ煮

材料/2人分

豚肉(こま切れ).....200g
なす.....2本
大根.....200g
青ねぎ(小口切り).....1本分
塩.....少々
こしょう.....少々
万上 国産米こだわり仕込み料理の清酒
.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1/2
サラダ油.....大さじ3
合わせ調味料

キッコーマン 濃いだし本つゆ..
.....大さじ4
A 水.....大さじ3
万上 米麴こだわり仕込み本みりん
.....大さじ2

作り方

- ①なすはへたを切って乱切りにする。大根は皮をむいてすりおろし、ざるに上げて軽く水けをきる。
- ②豚肉は塩、こしょうをふり、酒をもみ込んで8～10等分にして丸める。片栗粉を薄くまぶし、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱し、汁けをきる。
- ③フライパンに油を中火で熱し、豚肉、なすを入れて揚げ焼きにし、豚肉にこんがりと焼き色がついたら取り出して油をきる。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、Aを入れて中火にし、沸騰したら①の大根おろしを加える。③を戻し入れて全体にからめ、器に盛って青ねぎを散らす。

※栄養計算値はAを80%摂取した場合の値です。