

オレンジページレシピ

オレンジページnet
毎日をちょっとおいしく、もっと楽しく。

なすと豚肉の角煮風

料理: 長谷川よし子



たった15分煮るだけで、豚肉もなすも、驚くほど味がしみて柔らかくに！なすをひと口ほおばると、うまみたっぷりの煮汁が口いっぱい広がります。

材料 (2人分)

なす 3個
豚バラかたまり肉 200g
ほうれん草 1/2わ(約100g)
煮汁
水 1と1/2カップ
しょうゆ 大さじ2
砂糖、酒 各大さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
片栗粉

熱量 461kcal (1人分)

塩分 3.4g (1人分)

作り方

1.なすはへたを切り、縦に厚みを3等分に切る。豚肉は幅1cmに切る。計量カップに煮汁の材料を混ぜ合わせる。



2.フライパンを弱めの中火で熱し、豚肉を重ならないように並べ入れて、返ししながら両面を焼く。こんがり焼き色がついたら肉を寄せ、あいたところに、なすを皮目を上にして入れる。なすを返ししながら焼き、脂がなじんだら煮汁を注いで、中火のまま13～14分煮る。

3.煮ている間に、ほうれん草の下ごしらえをする。ほうれん草は洗って根元を切り、ラップで包んで電子レンジで1分30秒ほど加熱する。ラップをはずして水にさらし、しっかりと水けを絞って、長さ4～5cmに切る。小さめの器に、片栗粉小さじ1と水大さじ1を混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作る。

4.2のフライパンの火を強め、水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから、煮汁にところどころ加え、手早く混ぜてとろみをつける。ほうれん草を加えてさっと煮汁をからめ、豚肉、なす、ほうれん草を器に盛る。

Copyright (C) The Orange Page Inc. All Rights Reserved.

このホームページに掲載されているレシピ・イラスト・写真・その他のコンテンツの無断転載を禁じます。