

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。

豚肉とごぼうの柳川風

料理: 渡辺あきこ



豚肉のうまみとごぼうの風味が溶け出した煮汁を、ふんわりと卵で閉じて。しっかり味でご飯もすすみます。

材料 (2人分)

豚薄切り肉 130 g
ごぼう 1/3本(約60 g)
卵 2個
万能ねぎ 3本
煮汁
だし汁 1カップ
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1

調理時間 15分**熱量 314kcal (1人分)****塩分 2.3g (1人分)**

作り方

- 1.豚肉は長さ3cmに切る。ごぼうは包丁の背で皮をこそげて鉛筆を削る要領で長さ5cmのさがきにし、切ったはしから水にさらす。卵は溶きほぐす。万能ねぎは小口切りにする。
- 2.フライパンに 煮汁の材料を合わせて強火にかけ、煮立ったら豚肉を広げながら入れる。ごぼうを水けをきって加え、2～3分煮る。
- 3.卵を回し入れて半熟状になったら火を止める。ふたをして1～2分蒸らし、器に盛って万能ねぎを散らす。
(1人分314kcal、塩分2.3g)

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。