

秋野菜と豚フィレ肉の塩麴ドレッシング



カロリー: 217 kcal



食塩相当量: 1.1 g



調理時間: 15 分



材料

《 2人分 》

れんこん	4cm長さ(80g)
長芋	4cm長さ(60g)
にんじん	4cm長さ(30g)
エリンギ	40g
豚フィレ肉	120g
塩、ブラックペッパー	各少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
【A】	
塩麴	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1/2

作り方

- れんこん、長芋、にんじんは4cm長さの拍子木切りにする。【A】を合わせる。
- 豚フィレ肉は1cm幅に切り、麺棒等で軽くたたき、塩、ブラックペッパー、小麦粉をふり、余分な粉ははたく。
- ビタクラフトの鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱して、オリーブオイルを入れてなじませ、豚フィレ肉を並べて両面焼き色をつけて弱火にして、火が通れば取り出す。
- 3 の鍋に野菜を並べ両面焼き色がついたらフタをして弱火にし、野菜が柔らかくなれば取り出す。器に盛りつけ、【A】をかける。