

ごぼうと豚肉の四川風炒め



カロリー: 207 kcal



食塩相当量: 0.9 g



調理時間: 15 分



材料

《 2人分 》

ごぼう	1本
豚もも肉	120g
長ねぎ	1/2本分
【A】	
豆板醤	小さじ1/2
みそ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	少々

作り方

1. 豚もも肉は細切りにする。ごぼう、長ねぎは斜め細切りにして、ごぼうは水にさらしてアクをとる。【A】を合わせる。
2. 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、豚もも肉を入れてフタをして弱火にする。
豚もも肉から脂が出てくれば弱火にしてほぐしながら、ごぼうと長ねぎを加えてさっと炒め【A】をからめてフタをし、再び中火に戻し、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にしてごぼうが柔らかくなるまで煮て、煮汁を煮詰める。