

ひよこ豆とごぼうのバルサミコ煮



調理時間: 15分

カロリー: 287 kcal
(1人分)

材料

《2人分》

ごぼう	1/2本
豚肩ロース(スライス)	80g
ひよこ豆(水煮)	100g
ブラックペッパー	適量
パセリ	適宜

【A】

しょうゆ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
ブラウンシュガー	大さじ1.5
バルサミコ酢	大さじ1
ローリエ	1/2枚

作り方

1. ごぼうは大きめのささがきにし、酢水(分量外)に浸けてアク抜きをしておく。
豚肩ロースは2cm幅に切る。
2. ビタクラフトのフライパンを中火にかけ、シズル状態まで加熱し、豚肩ロースを入れ脂が出てきたら裏返してごぼうを加え、炒めてしんなりしてきたらひよこ豆を加えて炒める。
3. 2のフライパンに【A】を加えて混ぜ合わせフタをする。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして5~6分加熱し、ごぼうが柔らかくなればフタを開け、汁気がなくなるまで煮詰め、ブラックペッパーで味を調えパセリを散らす。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態