

2/26 (金) 糸こんにゃくと野菜の炒め煮 (黄 郁卿さん)

(材料 2人分)

豚バラ薄切り肉：80g

A { たまご：適量
塩・こしょう：各少々

片栗粉：小さじ1・1/2

キャベツ：100g

にんじん：30g

しめじ：50g

ニラ (ほうれん草)：50g (80g)

糸こんにゃく：100g

サラダ油：小さじ1+大さじ1

豆板醤：小さじ1/3~

B { スープ：120ml
塩：小さじ1/4弱
濃口醤油：小さじ2
薄口醤油：小さじ1
オイスターソース：小さじ1
酒：小さじ2

ごま油：小さじ1~

- ① 豚肉・キャベツ・にんじんは3~4mm幅の細切りにして、しめじは小房に分け、ニラは3~4cm長さに切る。(ほうれん草の場合はサッと塩ゆでして3~4cm長さに切る)。糸こんにゃくは茹でて食べやすい長さに切る。
- ② ①の豚肉にAで下味をつけ、片栗粉を混ぜる。
- ③ 鍋にサラダ油小さじ1を熱し、②の豚肉を炒めて、一旦取り出す。
- ④ ③の鍋にサラダ油大さじ1を足し、豆板醤を香りよく炒め、①のキャベツ・にんじん・しめじを加えて炒め、Bを加えて調味し、①のこんにゃくを入れて味をなじませる。
- ⑤ ④の鍋に①のニラ (ほうれん草)を加え、③の豚肉を戻し入れて混ぜ合わせ、全体に味を絡めて、仕上げにごま油を振り入れ、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。