

2025 年

Pint レシピ



10/29(水)

秋の回鍋肉

(材料)

味の素(株)「Cook Do®」回鍋肉用: 1 箱

豚バラ肉: 200 g

れんこん: 1 節 (7~8 cm)

さつまいも: 100 g

かぼちゃ: 100 g

ピーマン: 2 個

長ねぎ: 1/2 本

ごま油 (サラダ油)

- ① れんこんは皮をむいて薄切りか半月切りにし、一度水に放してざるに上げる。
- ② さつまいもは洗って皮付きのまま乱切り。かぼちゃとピーマンは種とわたを除いて、いずれも食べやすい大きさに切る。
- ③ さつまいもとかぼちゃは軽く下茹でするか、レンジで加熱する。
- ④ 豚肉も食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、先にれんこんをさっと炒め、軽く油が回ったら、豚肉と残りの野菜を加えて更に炒める。
- ⑥ あらかた火が通ったら、「Cook Do® 回鍋肉」を加え、しっかり絡めるように炒め合わせる。

コメントの追加 [h1]: テロップ表記の場合は、
味の素 (株)
「Cook Do®」回鍋肉用

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