



【材料二人分】

- | | |
|-----------|-------|
| ① 三角油揚げ | 2枚 |
| ② 玉ねぎ | 1/2 |
| ③ 豚肉(ロース) | 100g |
| (以下煮汁用) | |
| ④ だし汁 | 150cc |
| ⑤ しょうゆ | 大さじ2 |
| ⑥ みりん | 小さじ1 |
| ⑦ サラダ油 | 大さじ2 |
| ⑧ 七味 | お好み |

【STEP1】

油揚げは、一口大に切りザルに入れてお湯をかけ油切りをする



【STEP2】

豚肉は一口大に、玉ねぎは、幅1cmに切る

【STEP3】

フライパンに、油大さじ1を入れ豚肉を入れて中火で炒める。豚肉の色が変わったら器に寄せておく



【STEP4】

フライパンの油を拭き取り、煮汁を入れ少し沸騰してきたら油揚げ・玉ねぎを入れ弱火にしてふたをする



【STEP5】

玉ねぎがしんなりしてきたらふたを取り豚肉を入れて混ぜながら汁けをとばして煮からめる。



さらに1Point! だし汁の取り方

- ① 鍋に昆布(5×5cm四方のもの)1枚、水1カップを入れ10分ほどおく。
- ② ①を弱火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。水大さじ1を加えて煮立たせないように削り節を8グラムを加える