

藤井恵さん

豚肉もやしと梅肉の蒸し

<材料・2人分>

6月28日(火)放送

・豚バラ肉(薄切り) …200グラム

<A>

- ・梅肉…大さじ1
- ・にんにく(すりおろす) …少々
- ・しょうゆ、オイスターソース、ごま油、砂糖…各小さじ1
- ・酒…大さじ2分の1

・かたくり粉…大さじ2分の1

- ・もやし…1袋(250グラム)
- ・水…カップ4分の1

・細ねぎ…3本

<作り方>

1. 豚肉は、5～6センチ長さに切る。細ねぎは、斜め薄切りにし水にさらす。
2. フライパンにAを入れ混ぜる。豚肉を加え、もみ込む。かたくり粉を加え、さらに混ぜ合わせる。
3. (2)の肉の下にもやしを入れ、周りから水を加え、フタをして強火にかける。
4. 蒸気が上がったなら火を弱め、時々混ぜながら、3～4分間蒸し煮にする。

※目安は豚肉に火が通ること

5. 皿に盛り、細ねぎを散らす。

