

●生芋こんにやくディッシュ●



アク抜き不要で簡単！！

材料 & 作り方

調理時間

10分

.....

出来上がり量

1人分

◎生いもこんにやく：1玉

- ・豚こま肉：10g
- ・人参：1cm
- ・油揚げ：1cm
- ・白ネギ：1cm
- ・白ネギ（青い部分）：適量
- ・みょうが：適量

【調味料】

- ・ごま油：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・酒：大さじ1
- ・砂糖：大さじ2

① 生いもこんにやくを3種類にカットする

a,こんにやくの上部を、下側が厚くなるようにカット。切った上部には、格子状に切れ込みを入れ、蓋として使う

b,こんにやくの中をスプーンでくり抜く。

器として使うので、こんにやくが破れない程度にc,くり抜いたこんにやくをスプーンで小さくちぎる

② 豚こま肉、白ネギを小さくカット

人参、油揚げを角切りみょうが、ネギの青い部分を細切り

③ ごま油を引いたフライパンを温め、こんにやくa、bの両面を焼く

同じフライパンに油揚げ、豚こま肉、人参を入れて焼き色がついてきたら、こんにやく、白ネギも焼く

その後、こんにやくに充分焼き色がついたら取り出し、砂糖、酒、しょうゆで肉と野菜を味付け

④ こんにやくbの中に具材を入れて、こんにやくaを載せ、みょうがと青ネギを散らしたら完成

※こんにやくはスプーンでちぎると味がよくしみ込みます。

※生芋こんにやくは、店舗のみ取扱い