

かぶと豚バラのソテー



調理時間: 10 分



カロリー: 275 kcal



材料

《 2人分 》

かぶ	中1個
豚バラ肉(ブロック)	120g
塩、ブラックペッパー	各少々
酒	大さじ3

作り方

1. かぶは7~8mm厚さの輪切りにする。
豚バラ肉も7~8mmの厚さに切り、塩、ブラックペッパーをふる。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚バラ肉を並べる。
豚バラ肉から脂が出てきたら、かぶを入れて両面焼き色をつけて、酒を加えフタをして弱火にし、かぶが柔らかくなるまで加熱する。