

ひよこ豆とごぼうのバルサミコ煮



調理時間: 15分

カロリー: 287 kcal
(1人分)

材料

《2人分》

| | |
|-------------|------|
| ごぼう | 1/2本 |
| 豚肩ロース(スライス) | 80g |
| ひよこ豆(水煮) | 100g |
| ブラックペッパー | 適量 |
| パセリ | 適宜 |

【A】

| | |
|----------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 粒マスタード | 小さじ1 |
| ブラウンシュガー | 大さじ1.5 |
| バルサミコ酢 | 大さじ1 |
| ローリエ | 1/2枚 |

作り方

1. ごぼうは大きめのささがきにし、酢水(分量外)に浸けてアク抜きをしておく。
豚肩ロースは2cm幅に切る。
2. ビタクラフトのフライパンを中火にかけ、シズル状態まで加熱し、豚肩ロースを入れ脂が出てきたら裏返してごぼうを加え、炒めてしんなりしてきたらひよこ豆を加えて炒める。
3. 2のフライパンに【A】を加えて混ぜ合わせフタをする。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして5~6分加熱し、ごぼうが柔らかくなればフタを開け、汁気がなくなるまで煮詰め、ブラックペッパーで味を調えパセリを散らす。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態