

生芋こんにやくのハニーマスタード炒め

こんにやくを厚切りにする事で食べ応えのある食感になります。

豚肉とマスタードの香りが、食欲をそそる一品になります。



〔材料〕4人分

生芋こんにやく(350g)・・・1本
豚バラ肉厚切り・・・150g
薄力粉・・・大さじ
油・・・小さじ2
青ネギ・・・20g

粒マスタード・・・大さじ1
はちみつ・・・大さじ1
醤油・・・大さじ2
にんにくみじん切り・・・小さじ1
生姜みじん切り・・・小さじ1

- ① 生芋こんにやくは厚切りで食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ② 粒マスタード、はちみつ、醤油をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③ 豚バラ肉厚切りは食べやすく切り、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくと生姜のみじん切りを炒め、③をこんがり焼きつけ、続いてこんにやくも炒める。
火が通ったら②をまわしかけ、皿に盛り付けて青ネギをかける。

(一食分あたり)

エネルギー	318 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	38.0 g
炭水化物	8.5 g
食塩相当量	1.4 g

薄切りお肉を巻いて
お弁当に！



アクトコンニャク株式会社