

塩きんぴら



調理時間

25分

カロリー

203kcal

材料

(4人分)

ゴボウ

180 g

豚肉

100 g

(A)

塩

小さじ1.5

砂糖

大さじ1

酒

大さじ2

ゴマ油

大さじ3

白ゴマ

小さじ2

七味唐辛子

好みで

作り方

- 1 ゴボウはさがきにし、水にさらす。
- 2 豚肉は千切りにする。
- 3 ココットダッチオーブンに水気を切ったゴボウと豚肉を入れAを入れて良く混ぜ合わせる。
- 4 白ゴマをふり入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 6 好みで七味唐辛子をふりかけ、いただく。