



ゲンキ  
レシピ

## こんぶの炒め煮

○調理時間:30分(こんぶを戻す時間は除く)

○エネルギー:約120kcal ○塩分量:1.4g

### スタミナ食

疲労回復に役立つビタミンB1を多く含む豚肉をこんぶと一緒に。暑い夏を乗り切るスタミナ食です。だし用のこんぶでも切りこんぶでも。ごはんのおともに。



#### 材料(2人分)

- こんぶ(乾燥) ……20g
- ゴーヤ …… 1/2本
- みりん …… 大さじ1
- 豚薄切り肉 …… 50g
- ゴマ油 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2

#### 作り方

- ① こんぶは1カップの水で戻して細く刻み、戻し汁はとっておく。
- ② 豚肉は1cm幅、ゴーヤは縦半分になり、ワタをとって5mmの厚さに切る。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、肉とゴーヤを炒めてからこんぶを加えて炒める。
- ④ 戻し汁も加えて煮立ったら弱火にして調味料を入れる。汁気がなくなるまで炒め煮にする。

Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～