



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



自宅で沖縄気分♪ クーブリチャー

※クーブリチャーとは、沖縄の郷土料理
沖縄の言葉で「クーブ＝昆布」「イリチャー＝炒め物」のことを指します



一人あたりのエネルギー ???kcal	食塩相当量 ?.?g	調理時間 約25分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

昆布(細切り)	30g	
水	適量	
豚肉 パラうす切り	100g	
にんじん	50g	
糸こんにゃく	50g	
油揚げ	1枚	
A	料理酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	和風顆粒だし	小さじ1
	ごま油	小さじ2

■作り方

- ① にんじんは皮をむき、油揚げは油抜きをし、糸こんにゃくは湯通し食べやすい大きさに切っておく
- ① ボウルに水を入れ昆布を漬けて戻し、水気を切る
- ② にんじんは細切りにします。
- ③ 油揚げは1cm幅に切りさらに半分に切ります
- ④ 豚バラ肉は2cm幅に切ります。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにごま油をひき④を入れ炒め、火が通ったら②を加える
- ⑥ 3分程度炒めたら①、糸こんにゃく、③、Aを加え、ひと煮立ちしたら木べらで混ぜながら10分程度水分が少なくなり味がなじむまで炒める

cooking memo