

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

クーブイリチー

～クーブイリチー食べて気分は沖縄♪～



材料

・切り昆布	1pc
・豚バラ肉	100g
・にんじん	1/4本
・こんにゃく	1/3枚
・水	1カップ
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1・1/2
・サラダ油	大さじ1

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさ、にんじん、こんにゃくは細切りにする。
2. こんにゃくを水から茹でて沸騰したらざるにあげる。
3. フライパンにサラダ油を入れて加熱し、豚肉を炒める。
4. 3ににんじん、こんにゃく、切り昆布を加えて、全体に油がまわったら水、しょうゆ、みりんを加えて、汁気がなくなるまで炒め煮にする。器にもりつけて完成。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!



＜ポイント＞

沖縄の方言でクーブは「昆布」、イリチーは「炒りつけ」のこと。
チャンプルーと並んで代表的な料理。