



6月の
メニュー

根菜と春雨の炒め物



材 料

・豚肉	150 g
・春雨	50 g
・ごぼう	1/4本
・竹の子	40 g
・しいたけ	1枚
・こんにゃく	1/4枚
・人参	1/4本
①	
・砂糖	大さじ1と1/2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	50cc
・だしの素	小さじ1

① 下準備

- ・春雨…表示時間より少し短めに茹^ゆでしておく。
- ・ごぼう…ささがきにして水にさらしてからザルにあげ、しっかり水を切る。
- ・竹の子…細長く切って下茹^ゆでして、水を切る。
- ・しいたけ…うすくスライスする。
- ・こんにゃく…うすく細長く切って、下茹^ゆでして水を切る。
- ・人参…千切りにしておく。



↑ ささがき

- ### ②
- フライパンにゴマ油を大さじ1入れて、豚肉を炒め、色がついてきたら、ごぼう、竹の子、しいたけ、こんにゃくを順に入れて2分ほど炒^{いた}める。

- ### ③
- 水100ccと①の調味料を入れて1分煮たら、しっかり水を切った春雨を入れて、汁を吸わせるように炒^{いた}めながら煮^にる。
汁気がほぼなくなったら、火をとめてできあがり！！

