

# 豚肉と厚揚げの甘辛炒め

## 材料

- ・豚肉…100g
- ・厚揚げ…1枚
- ・大根…200g
- ・人参…50g
- ・ニラ…1/3束

## 調味料

- ・ごま油…大さじ1弱
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・料理酒…大さじ3
- ・みりん…大さじ2
- ・さとう…大さじ2
- ・みそ…大さじ2
- ※豆板醬(お好みで)

(A)

## ～下準備～

- ・厚揚げ…30秒茹でて油を抜いて、適当な大きさに切る
- ・大根…うすくイチョウ切りにする
- ・人参…うすくイチョウ切りにする
- ・にら…2cm幅に切る
- ・(A)…合わせて、よく溶いておく



①フライパンにごま油を引いて、にんにく、しょうがを入れて火にかける。

②にんにくとしょうがの香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。

③豚肉の色が変わったら、大根、人参を入れて炒める。(1分)

④水100cc と (A) と厚揚げを加えて時々混ぜながら炒める。

⑤煮汁が1/3になったら、ニラを入れて(好みで豆板醬を入れて)、30秒炒めたら出来上がり。