

7月の給食より

豚肉とごぼうの炒め煮

材料（4人分）

ぶた肉	60g	
ごぼう	200g	
こんにゃく	120g	
人参	中1/4本	
さつまあげ	40g	
さやいんげん	5本程度	
サラダ油	小さじ2	
※	砂糖	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1.5
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	白ごま	小さじ1
一味唐辛子	少々	



《作り方》

- ① こんにゃくは薄めの短冊切りにし、下ゆでする。
- ② さやいんげんは食べやすい長さに切り、塩ゆでする。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。人参はせん切りに、さつまあげはせん切りにする。
- ④ 白ごまは弱火で炒っておく。
- ⑤ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ 豚肉に十分火がとおったら、こんにゃく・ごぼう・人参を加えて軽く炒め、※の調味料を加えて、調味する。
- ⑦ 一煮立ちしたらさつまあげを入れ、しばらく炒め煮にする。
- ⑧ さやいんげん・白ごま・一味唐がらしをふって仕上げる。