



ごぼうと豚肉の炒め煮



ほのかな生姜の香りと甘辛い味付けが食欲をそそります。御飯がすすむメニューです。材料を薄めに切るので、手早く簡単に作ることができます。



ポイント



越谷特別市民
ガーヤ

【1人分の栄養価】

エネルギー：110kcal

タンパク質：6.2g

塩分：0.9g

よく炒めてから煮ることで、食材がやわらかくなり食べやすくなります。



作り方



材料	4人分
生姜	5g
人参	60g
ごぼう	160g
板こんにゃく	60g
さやいんげん	40g
油	小さじ1
豚小間肉	100g
◆酒	大さじ1弱
◆砂糖	大さじ1
◆醤油	大さじ1と1/3
水	80cc

1

生姜はみじん切り、人参は4mmのいちよう切りにする。ごぼうは4mmの斜め切りにし、水につけてアク抜きする。

2

板こんにゃくは5mmの色紙切りにして下茹でする。さやいんげんは3cm長さに切り、さっと下茹でする。

3

鍋に油を入れ、油が冷たいうちに生姜を加える。香りがたってきたら、豚小間肉を加えて炒める。

4

人参、ごぼう、板こんにゃくを入れ、食材に火が通ったら、水を加えて煮る。（水の量は大量調理の分量なので、適宜調整してください。）

5

④が煮えたら◆の調味料を入れ、仕上げに茹でたさやいんげんを加える。

人参やさやいんげんを入れることで彩りが良くなります！