

## 豚肉のきんぴらごぼう

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豚肉	5g	20g	①ごぼう、にんじん、こんにゃくは千切りにする。ごぼうは水にさらしてあくを抜く。 ②豚肉は食べやすい大きさに切る。 ③フライパンにサラダ油をひいて豚肉に酒をふって炒める。 ④にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて炒め、和風だしの素、さとう、みりん、濃口しょうゆで味をつける。 ⑤白いりごまを入れ、最後にごま油を回しかける。
ごぼう	25g	100g	
にんじん	15g	60g	
こんにゃく	5g	20g	
濃口しょうゆ	2.8g	小さじ2	
さとう	1.5g	小さじ2	
酒	0.5g	小さじ1/2	
みりん	0.5g	小さじ1/3	
白いりごま	1g	小さじ1強	
ごま油	0.5g	小さじ1/2	
和風だしの素	0.5g	小さじ1/2	
サラダ油	適量	適量	

