

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 | |

