

きゅうしよく しょうかい だいにのそぼろ煮

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 小さじ1
 - ・ ぶたももひき肉 80g
 - ・ 酒 おお 大さじ 1/2
 - ・ おろししょうが 小さじ1
 - ・ にんじん (いちょう切り) ... 80g
 - ・ たけのこ (短冊切り) 100g
 - ・ 糸こんにゃく (5cm) 100g
 - ・ だいこん (いちょう切り) ... 240g
 - ・ 冷凍生揚げ 120g
 - ・ はねぎ (小口切り) 20g
- A {
- ・ さとう おお 大さじ 1 弱
 - ・ しょうゆ おお 大さじ 1 と 1/2
 - ・ みりん こ 小 さじ 2/3



つく かた
〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがを炒めて香りが出たら、酒をふったぶたももひき肉を炒める。
- ② にんじん、たけのこ、こんにゃく、だいこんを炒め、水とAの調味料を入れて煮る。
- ③ 冷凍生揚げを入れて煮る。
- ④ 最後にはねぎを入れて仕上げる。