

## 豚肉と根菜の甘辛生姜炒め

<主な材料・4人分>

豚ロース薄切り 320g

片栗粉 大さじ2

ごぼう 1/4本

れんこん 1/2節

まいたけ 1パック

生姜 1/2片

調味料A

酒 大さじ1.5

みりん 大さじ1

砂糖 大さじ1

醤油 大さじ2

細ネギ 少々

七味唐辛子 少々

ごま油 大さじ1/2+1/2

塩こしょう 適量



<作り方>

- ① ごぼうは皮をこそげ取って斜め薄切り、れんこんは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにして、それぞれ酢水にさらしたのち水気を切っておく。豚肉は3等分に切り、まいたけは小房に分け、生姜はみじん切りにしておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ごま油大さじ1/2と生姜をフライパンいれて弱火で熱し、香りが出てきたら片栗粉をまぶしておいた豚肉を入れて色が変わるまで炒め、一度取り出しておく。
- ④ フライパンに残りのごま油大さじ1/2を入れてごぼう→れんこん→まいたけの順に炒める。③を戻し入れてさっと炒め合わせ、②を入れて塩こしょうで調味する。
- ⑤ 皿に盛り付けて、小口切りした細ネギと七味唐辛子を散らしたら完成。

エネルギー 312kcal 蛋白質 17.4g 塩分 1.5g