



レシピ紹介「大根の炒い煮」



材料（5人分）

大根	中1/2本
人参	中1/2本
こんにゃく	100g
豚肉	100g
干しいたけ	1枚
炒め油	適宜
しょう油	大さじ1
酒	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
さやいんげん	15g

※子どもの分量です。

作り方

- ① 大根は皮をむき、ひと口大に切って下ゆでをしておく。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでをしておく。さやいんげんはすじを取り、食べやすい長さに切ってさっと茹でておく。
- ② 人参はいちょう切り、干しいたけは戻してからざく切りにしておく。
- ③ 熱した鍋に油をしき、豚肉を火が通るまで炒め、次に干しいたけを入れてよく炒める。
- ④ そこに、大根・人参・こんにゃくを入れて炒め、材料の半分程度の水を入れて煮る。（このときに干しいたけのもどし汁を入れてもよいです。）材料がやわらかくなったら、酒・砂糖・しょう油・みりんを入れて味をつける。
- ⑤ 材料に味がしみたら、①のさやいんげんを入れて出来上がり。