

豚肉ととうがんの炒め煮

料理名	豚肉ととうがんの炒め煮	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○三浦とうがん	1 / 3 ~ 1 / 2 個	<p>① 豚肉はバラ肉か切り落とし肉のスライスを用意する。</p> <p>② 豚肉に塩少々で下味をつける。</p> <p>③ とうがんは、皮をむき1cmくらいのスライスにする。 (かぼちゃのてんぷらのような形に切る。)</p> <p>④ しょうがは千切りにする。</p> <p>⑤ フライパンを熱しごま油を入れ豚肉としょうがの半量と輪切とうがらしを入れて炒め、火がとおったら別の皿に取っておく。</p> <p>⑥ ④のフライパンにとうがんと塩少々を入れてよく炒め、先程炒めた豚肉をもどし、酒、めんつゆ、水を入れ、ふたをして全体的にしんなりするまで煮て、アクをとる。味をみて、味を整える。</p> <p>⑦ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。</p> <p>⑧ 仕上げにしょうがの千切りを加え、軽く混ぜ合わせて器に盛る。</p> <p>※ 飾りにカイワレや胡麻を散らしても良い。</p> <p>※ しょうがが苦手なお子さんには、おろししょうがを使っても良い。</p> <p>※ めんつゆはメーカーにより濃度が違うので、水で味の調整して下さい。</p>
しょうが	10 ~ 15 g 位	
○豚肉 (バラ肉か切り落とし肉)	200 ~ 250 g	
塩	少々	
ごま油	大さじ1 ~ 2	
酒	お玉1	
めんつゆ	(3倍希釈の場合) お玉2位	
水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1 + 水お玉1	
水	お玉3位 (めんつゆによっては加減して下さい)	
輪切とうがらし	1つまみ	
※カイワレ・ゴマ	適量 (飾り)	
備考	<p><出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p> <p>とうがんは火をとおすとトロツとする。皮に近い部分はシャッキとした歯ごたえもあり、食感が楽しく子どもがたくさん食べる。</p> <p>しょうがを2回に分けて入れると風味にコクと爽やかさが加わり、食欲も出る。夏バテに良い。ごはんがすすむ。</p>	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)

