

つくってみませんか？

ごぼうをよくかんで食べよう！



<ごぼうのシャキシャキ丼の具>

材料(4人分)

| | | |
|-------------|---|----------|
| 豚もも肉(小間) | … | 180g |
| 酒(下味) | … | 大さじ2/3 |
| ごま油 | … | 大さじ1 |
| ごぼう(ささがき) | … | 130g |
| たまねぎ(スライス) | … | 150g |
| しらたき(あく抜き) | … | 150g |
| にんじん(千切り) | … | 80g |
| 干しいたけ(スライス) | … | 5g |
| ○しょうゆ | … | 大さじ2 |
| ○さとう | … | 大さじ2 |
| ○みりん | … | 小さじ1 |
| ○水 | … | 100ml |
| ごま | … | 大さじ1(6g) |
| 片栗粉(みずで溶く) | … | 5g |
| ごはん | … | 茶碗4杯 |

作り方

- ① ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ② ごぼう、しらたき、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒める。
- ③ ○の調味料を加えて煮る。片栗粉でとろみをつけ、最後にごまをふり完成♪
ごはん盛る。

