

つくってみませんか？

群馬名産のこんにゃくと豚肉が入ったきんぴら



<上州きんぴら>

材料(4人分)

豚肉(千切り)	…	40g
つきこんにゃく(あく抜き)	…	100g
ごぼう(千切り)	…	100g
にんじん(太めの千切り)	…	40g
さつまあげ(横1本スライス)	…	40g
ごま油	…	小さじ1
唐辛子(輪切り)	…	少し
〇さとう	…	大さじ1
〇しょうゆ	…	大さじ1
〇酒	…	小さじ1
〇みりん		小さじ1
〇いりごま		小さじ2

作り方

- ① ごま油に唐辛子を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ② ごぼうを入れてよく炒め、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ③ さつまあげ、〇の調味料を加え、炒め煮する。(焦げつきそうなら、だし汁か水か酒を入れる)
- ④ ごぼうに火が通ったら、ごまを振って仕上げる。

