

こんにゃくのおかかいため

<材料> 4人分

豚肉スライス	40 g	つきこんにゃく	140 g	
料理酒	小さじ1/2 (3g)	にんじん	30 g	
サラダ油	小さじ1 (4g)	しめじ	15 g	
塩	少々	ピーマン	20 g	
こしょう	少々	★ {	うすくちしょうゆ	小さじ1 (6g)
にんにく	1 g		さとう	小さじ1/3 (1g)
			みりん	小さじ1/2 (3g)
		かつお節	2 g	

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。
にんにくは皮をむき、すりおろしておく。
- ② にんじんはせん切り、ピーマンは種をとって細切り、しめじは石づきを切って、ほぐしておく。
- ③ つきこんにゃくは、ゆでてあく抜きをしておく。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、にんにくをいためて香りをうつす。
豚肉を入れていため、肉の色が変わったら塩、こしょうを加えていためる。
- ⑤ にんじん、こんにゃく、しめじ、ピーマンの順に入れていため、★の調味料で味つけする。全体に火が通ったら、かつお節を入れてさっといためる。

