ぶたとやさいのあまからいため

主菜



甘辛味で野菜もおいしく食べられ、ごはんがすすみます。子どもたちに人気のメニューです。

違う野菜に変えたい場合は、

・水分の少ない野菜（ごぼう、いも類）➡調味料はそのまま

・水分の多い野菜（もやし、キャベツ、白菜、玉ねぎ）➡調味料を少し多めに調整してください。

【材料】 大人 4 人分

豚肉 …… 80g
酒 …… 小さじ 1
にんにく(チューブでも可)…… 1g
しょうが(チューブでも可)…… 1g
れんこん …… 60g
にんじん …… 60g
さつまあげ …… 40g
チンゲンサイ …… 60g
油 …… 適量

A
- オイスターソース …… 小さじ 1
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 小さじ 1 と 1/2
- 上白糖 …… 小さじ 1

【作り方】

① 豚肉に酒を振っておく。にんにく、しょうがはみじん切りにする。れんこん、にんじんはいちょう切りにして、れんこんは水にさらしておく。さつまあげは短冊に切る。チンゲンサイは茎と葉に分けて 1 ㎝幅に切る。

② フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。

③ ②にれんこん、にんじんを加えてさらに炒める。

④ れんこん、にんじんに火が通ったら、さつまあげとチンゲンサイの茎、調味料 A を加え、炒め合わせる。

⑤ 最後にチンゲンサイの葉を加えて火が通ったら出来上がり。