



454Kcal、塩分2.5g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

<作り方>

豚ばら塊肉 250g
 れんこん 150g
 ごぼう 1本
 にんじん 1本
 生しいたけ 6枚
 なま麩154(粟) 1/4本
 Aねぎ1/2本みじん切り
 にんにく、しょうがみじん切り各小さじ2
 甜麺醤 小さじ1と1/2
 豆板醤 小さじ1
 B スープカッパ1と1/2
 酒 大さじ2
 醤油大さじ2と1/2
 砂糖 大さじ1
 炒め用サラダ油大さじ2、ごま油小さじ1

1. 豚肉はひと口大に切りさっとゆでる。
2. れん根、ごぼう、にんじんは乱切りにし、生しいたけはそぎ切りにする。
3. 鍋にサラダ油をねっし、Aを炒め、1.2.を入れ炒める。
4. Bを入れあくをとりながら中火でこごと煮汁がほとんどなくなるまで煮、なま麩の薄切りを加え、味をからめてごま油を全体にかけ、火を止める。