

# れんこんの五目いため



## 材料 (4人分)

・豚こま切れ肉	80g
・酒	小さじ1
・にんじん	60g
・れんこん	160g
・ちくわ	40g
・さやいんげん	20g
・こんにゃく	100g
・水煮大豆	40g
・砂糖	大さじ1
・濃口しょうゆ	大さじ2
・みりん	小さじ2
・白ごま	4g
・一味唐辛子	少々
・ごま油	小さじ1/2

## 作り方

1. にんじんとれんこんは、3mm厚さのいちょう切りにし、れんこんは水にさらしておく。
2. ちくわは、5mm厚さの輪切りにする。
3. さやいんげんは、下茹でをし3cm長さに切っておく。
4. こんにゃくは、3cm長さの拍子木切りにし下茹でする。
5. 鍋に豚肉と酒を入れて炒め、火が通ったられんこん、にんじん、ちくわ、こんにゃくを加える。
6. 野菜に火が通ったら、水煮大豆、砂糖、濃口しょうゆ、みりんを加え少し煮込む。水分が少なくなってきたら、さやいんげん、白ごま、一味唐辛子、ごま油を加えて仕上げる。