

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。