



作り方

- ① ★の調味料を合わせておく
- ② とうがんは、種とわたを取り除き、皮をむいて食べやすいひとくち大に切る
- ③ 豚肉は食べやすいひとくち大に切る
- ④ 油で豚肉を炒め、続いてとうがんも加えて炒める
- ⑤ ①を入れて、フタをしてとうがんが軟らかくなるまで煮る
- ⑥ 水溶き片栗粉で水分をとじたら完成

Point !

にんじんやねぎなどの野菜を足しても作ることができます。
大人はこしょうを振るとアクセントに。



調理時間
20分

とうがんと豚肉 の炒め煮

《材料》 3~4人ぶん

豚こま肉 (バラ肉でも ok)	250g
とうがん	300g
油	適量
片栗粉 (水溶き片栗粉にする)	6g(小さじ2)
★だし	50ml(4分の1カップ)
★酒	5g(小さじ1)
★さとう	3g(小さじ1)
★しょうゆ	9g(小さじ1.5)