

豚肉とネギの味噌炒め(4人分)

<材料>

豚肩肉 (薄切り)	160 g	赤味噌 (大さじ1と1/3)	20 g
長ねぎ	120 g	砂糖 (小さじ1)	3 g
人参	48 g	醤油 (小さじ1)	6 g
たけのこ (せん切り)	24 g	塩	少々
糸こんにゃく	80 g	片栗粉 (小さじ1強)	4 g
白菜	40 g	油	適量
しいたけ (2個・せん切り)	30 g		
にんにく (みじん切り)	少々		
生姜 (みじん切り)	少々		

<作り方>

- ①油をひいて、生姜・にんにく・豚肉を炒めます。
- ②野菜・糸こんにゃくを加えます。
- ③調味料で味付けをします。
最後に、水で溶いた片栗粉を加えます。

