

食物繊維たっぷり！

きんぴらごぼう 《4人分》

＜材料＞

豚もも肉	40g	
ごぼう	1/2本	
にんじん	1/3本	
糸こんにゃく	50g（1/4袋）	A {
さやいんげん	3～4本	
サラダ油	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
		砂糖 大さじ2/3
		しょうゆ 大さじ1弱
		白いりごま 大さじ1/2

＜作り方＞

- ① ごぼう・にんじんは太めの千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。豚もも肉は千切りにする。ごまは炒っておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。①の野菜と糸こんにゃくを加えて、さらに炒める。
- ③ ひたひたの水（分量外）を入れて煮立ったら、調味料Aをいれ、材料に火が通るまで加熱する。
- ④ 最後にさやいんげんをいれ、火が通ったら炒ったごまを散らして出来上がり。

★★★ポイント★★★

★豚肉を加えることで旨味とボリュームがアップします。ご飯がすすむ味付けなので、こどもたちに人気の一品です。

★炒ったごまを最後に散らすことでごまの風味が増し、また、彩りもよくなります。