



はるさめとやさいの炒め煮

材料（1人分）

豚肉 60 g	<A>
はるさめ 14 g	砂糖 2 g
にんじん 25 g	しょうゆ 5 c c
たまねぎ 60 g	オイスターソース 2 c c
しなちく 20 g	トウバンジャン 0.3 g
チンゲンサイ 15 g	サラダ油 1 c c
いり白ごま 2 g	ごま油 0.1 c c

作り方

- (1) 豚肉は細切り、にんじんは千切り、たまねぎはスライス、チンゲンサイは1.5 cmの長さに切る。
- (2) はるさめはぬるま湯で戻して5 cmの長さに切り、しなちくは塩ぬきをしておく。
- (3) サラダ油でトウバンジャンを炒めて香りをたてる。
- (4) (3)へ豚肉・にんじん・たまねぎ・しなちく・チンゲンサイの順に加えて炒める。
- (5) <A>で調味し、はるさめを加えて、仕上げにごま油・いり白ごまを加える。