



シャキシャキ！味しみしみ！

## 根菜のきんぴら



### < 材料 4人分 >

- ・豚小間肉 50g
- ・ごぼう 100g
- ・れんこん 100g
- ・にんじん 50g
- ・ごま油 少々
- ・三温糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・水 150cc

### < 作り方 >

- ① 鍋にごま油をしき、火をつけます。豚肉、ごぼう、れんこんの順に加えてよく炒めます。
- ② 水、にんじんを加えて根菜によく火を通す。三温糖を加えて、根菜が柔らかくなったらしょうゆを加えて弱火で煮込みます。
- ③ 火を消して10分以上置いておくと味が染みてきます。

3歳以上児はごぼうを斜め切りに、れんこんは5mmほどのいちょう切りにしてあえて大きくしたところ、シャキシャキ食感が大好評☆しょうゆは最後に入れることで味の染み込み方がよくなります。根菜は秋冬にとっても美味しくなります。作り置きにしてもDOOG！

