



< 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よく炒めます。
- ② 水、にんじんを加え根菜によく火を通す。三温糖を加え、根菜が柔らかくなったらしょうゆを加え弱火で煮込みます。
- 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。根菜は秋冬にとても美味しいになります。作り置きにしてもDOOG！

