

大豆入りきんぴらごぼう

材料 (4人分)

・にんじん	60g
・ごぼう	270g
・さやいんげん	30g
・さつまあげ	60g
・こんにゃく	160g
〔豚こま切れ肉	80g
酒	小さじ 1
・水煮大豆	110g
A { 砂糖	大さじ 3
濃口醤油	大さじ 2
みりん	小さじ 2
B { 白ごま	大さじ 1
一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ 1

作り方

1. にんじんはせん切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。
2. さやいんげんは下茹でし、3cm長さに切る。
3. さつまあげは細切りにする。
4. こんにゃくはせん切りにし、下茹でする。
5. 鍋に豚肉と酒を入れて炒め、火が通ったら、にんじん、水気を切ったごぼう、こんにゃくを加える。
6. 野菜に火が通ったら、水煮大豆、さつまあげ、A を加え炒める。水分が少なくなってきたら、さやいんげん、B を加えて軽く炒める。

