

ぶたにく あまからいた 豚肉とごぼうの甘辛炒め



ざいりょう 材料【4～5人分】

ぶたにく 豚肉	100 g	サラダ油 サラダ油	適量	
ごぼう	1 本	砂糖	大さじ2	} A
にんじん 人参	ちゅう 1 / ほん 2本	こいくちしょうゆ 濃口醤油	大さじ1と1/2	
こんにゃく	50 g	みりん	小さじ2	
		ごま油 ごま油	適量	

～ つく かた 作り方 ～

- ① ごぼうは笹切りにして水にさらしておく。人参は干切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② こんにゃくは細く切って湯通ししておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。火が通ったら、ごぼう、人参、こんにゃくの順に入れ炒める。
- ④ ③に調味料 A を加え炒める。
- ⑤ 最後にごま油を入れ、味を調えて仕上げる。



ごぼうには、食物繊維が多く含まれていて、便秘解消や血糖値を下げる作用があります。

ごぼうの皮にも栄養が含まれているので、たわしなどでこすり洗いする方が好ましいと言われています。