

# 豚肉と根菜のごまみそいため

(材料 4人分)

・豚もも肉	80g
・ごぼう(2mm厚斜め切り)	1/2本
・れんこん(3mm厚いちょう切り)	40g
・にんじん(3mm厚いちょう切り)	40g
・ちくわ(5mm厚輪切り)	2本
・さやいんげん	30g
・しょうが	1/2かけ



A	・赤みそ	大さじ1	・みりん	小さじ1
	・さとう	大さじ1と1/3	・しょうゆ	小さじ1/2
	・白いごま	大さじ1/2	・いため油	適量

(作り方)

- ① 野菜、ちくわはそれぞれの大きさに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② さやいんげんはゆでて冷水にとり、3cm程度の長さに切っておく。
- ③ しょうがはおろしておき、Aの調味料はあわせておく。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉をいためる。色が変わってきたらしょうが、にんじん、ごぼう、れんこんを加え、さらにいためる。
- ⑤ ごぼうがやわらかくなってきたらちくわ、合わせ調味料Aを加えていためる。
- ⑥ さやいんげん、ごまを加えていため合わせる。

ごぼうやれんこんなどの根菜が甘辛いみそ味で食べやすく、ご飯がすすむ味です。かみごたえのある食材でよくかむ習慣をつけましょう。

