＜料理名＞　豚肉と里いものうま煮

料理の紹介文

10月の献立

材料：（　　人分）・・・目安程度

豚バラ肉（焼き肉用）	200～250g
里いも	大8～9個
ねぎ	1本
しょうが	1かけ
赤唐辛子	1本

作り方：

（1）豚肉は一口大に切って、酒としょうゆ各大さじ1をからめておく。

（2）里いもは、3～4つに切って油適宜をからめ、熱したフライパンであおりながら炒め焼きにし、油を切る。

（3）ねぎ1/2は斜め薄切り、しょうがはせん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。

（4）油大さじ1で（3）、（1）の順に炒め、砂糖と酒各大さじ2、しょう油大さじ3、スープ1カップ五香粉小さじ1/3と（2）を加えて煮る。

（5）具が柔らかくなったら汁気を飛ばしてからめ、ごま油少々をふる。器に盛って残りのねぎをせん切りにして添える。

≪その他、上記の料理にピッタリの一品（付け合わせなど）がありましたらご記入ください。≫

●さつまいもご飯
●すこ
●れんこんとこんにゃくのきんぴら
●鮭とほうれん草のクリーム煮
●きのこ浸し（えのきだけ・大根葉・菊菜・花かつお）
●果物（柿・りんご）