



<料理名> 秋野菜のきんぴら

料理の紹介文

一度にたくさんの秋野菜を食べれます。

材料：(4人分)・・・目安程度

豚ひき肉	100g
れんこん	160g
しめじ	1パック
さつま芋	160g
ごぼう	100g
ピーマン	3コ
糸こんにゃく	130g
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ 1 1/2
砂糖	大さじ 3
酒	大さじ 1 1/2
しょう油	大さじ 3
白ごま	大さじ 1 1/2

作り方：

- (1)糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切ってゆでる。
- (2)ピーマンは細切り、しめじはほぐして、れんこんは半月の薄切りにし酢水にさらす。
ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。さつま芋は、太めの千切りにし水にさらす。
- (3)赤唐辛子は、種を出して小口切り。
- (4)調味料の砂糖・酒・しょう油を合わせておく。
- (5)フライパンにごま油を熱して、ひき肉・秋野菜と糸こんにゃくを炒める。
- (6)調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- (7)器に盛り、ごまをちらす。

《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。》

- さばの一夜干し
- 白菜と薄あげの生姜酢和え
- 梨