



<料理名> 野菜のいなり煮

料理の紹介文

いなり煮の具たくさんを楽しむ。

材料：（ 人分）…目安程度

薄あげ	2枚(長方形)
人参	10g
玉ねぎ	80g
干し椎茸	1枚(10g)
ひじき	(乾)4g
豚肉	50g(片栗粉小さじ1)
グリーンピース	12粒
卵	1個
	だし汁2カップ 薄口しょうゆ大さじ 1 1/2
	みりん大さじ 1 砂糖小さじ 1

作り方：

- (1) 薄あげは軽くたたき油抜きして2つに切り、中を開いておく。
- (2) 椎茸はたっぷりの水で戻しておく。
- (3) 人参・玉ねぎ・椎茸はみじん切りにする。
- (4) 豚肉は5mm幅に切り、酒を少々回しかけ、片栗粉をまぶしておく。
- (5) 野菜・ひじきを混ぜて卵を入れて、混ぜ合わせる。
- (6) 薄あげに(5)の1/8を入れ、次に豚肉の1/4を入れ、グリーンピースを3粒入れ、上に(5)の1/8を入れつまようじで止め、だし汁でゆっくり煮含める。
- (7)

≪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。≫

- 牛肉の市松巻き(牛もも肉・人参・大根・生姜)
- こんにゃくと竹輪の土佐煮(こんにゃく・竹輪・削りぶし・赤とうがらし)
- 柿なます(柿・大根・人参・きゅうり)
- 巨峰