



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ フライドポテト (冷凍)
クリンクルタイプ…160g ぐらむ
- ・ 揚げ油…適量 あぶら てきりょう
- ・ 豚肉 (小間)…大さじ3 ぶたにく こま おお
- しょうが…2分の1かけ ぶん
- しょうゆ…小さじ1 こ
- ・ ごぼう…1本 ぼん
- ・ にんじん…1本 ぼん
- ・ つきこんにやく…80g ぐらむ
- ・ さつま揚げ…80g あぶら おお ぐらむ
- ・ 油…大さじ2強 あぶら おお きょう
- ・ 砂糖…大さじ1強 さとう おお きょう
- ・ しょうゆ…大さじ1強 おお きょう
- ・ みりん…小さじ1 こ
- ・ 水…大さじ3 みず おお
- ・ いらごま…大さじ1半 おお

つく かた 【作り方】

- ① フライドポテトを揚げる。
- ② 豚肉にしょうがとしょうゆで下味をつける。
- ③ 油を熱し、ささがきにしたごぼうをよく炒める。
- ④ すき通ってきたら、豚肉を炒め、水と調味料を入れて弱火で煮る。
- ⑤ ごぼうがやわらかくなったら、にんじん、さつまあげを入れる。
- ⑥ 火が通ったら①を入れてざっくりとあえ、ごまを入れて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：286キロカロリー
たんぱく質：9.2グラム しつ
脂肪：17.0グラム しぼう
塩分：0.7グラム えんぶん