

黒はんぺん入り金平ごぼう



【作り方】

- ①黒はんぺん、ごぼう、にんじんを千切りにする。
糸こんにゃくは、食べやすい長さに切ってゆでる。
さやいんげんは、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を入れて豚肉に火が通るまでしっかりと炒め、
さやいんげん以外の材料も加えて炒める。
- ③②に、★の調味料と水を入れ、味がしみるまで煮えたら
風味付けに、ごま油を入れる。
- ④最後に味を整えて仕上げ、盛り付けの時に
さやいんげんをちらす。

材料	分量(4人分)
豚肉(こま切り)	25g
黒はんぺん	20g
ごぼう	100g
にんじん	25g
糸こんにゃく	55g
さやいんげん	15g
砂糖	10g
本みりん	4g
しょうゆ	15g
和風だしの素	1.5g
水	25g
炒め油	1.5g
ごま油	1.5g



エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.8g

(一人分)

おすすめポイント♪

焼津市の地場産物である黒はんぺんを活用したレシピです。黒はんぺんが入ると、いつもの金平ごぼうも、一味違いますよ。ぜひ、ご家庭でお試ください。