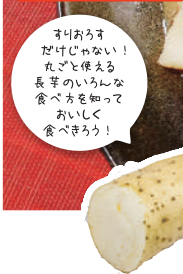




おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



すりおろす
 だけじゃない！
 丸ごと使える
 長芋のいろんな
 食べ方を知って
 おいしく
 食べよう！

長芋をたくさん食べよう！ 皮つき長芋の味噌炒め



一人あたりのエネルギー 232kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

長芋	150g
ぶなしめじ	1パック
豚肉(うす切りまたは小間切れ)	150g
酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ごしよ	少々
片栗粉	小さじ1
味噌	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
水	50cc
サラダ油	大さじ1
小口ねぎ	適量

■作り方

- ①長芋はたわしなどで洗って、ひげ根を取り除き、皮ごと縦半分にとって7~8mmのちょう切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落とし、小房に分けておく
- ②豚肉は2cm幅に切ってボウルに入れ、Aを加えて軽く手で揉みこみ、片栗粉をふり混ぜる
- ③フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で②をほくしながら炒め、肉の色が変わったら①を入れて炒め合せ、ぶなしめじに火が通ったら中火にしてBをまわし入れて混ぜ合わせフタをする
- ④1分程度たったらフタを開け、混ぜながら水分を飛ばし、少しとろみが付いたら火を止める
- ⑤器に盛り付け、刻んだ小口ねぎをかける

スマイル memo

他のきのこでも美味しくいただけます。
 一味唐辛子をふると大人味に仕上がりますよ♪

cooking memo