



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.



しっかりと加熱すると
ねっとりとした食感をお楽しみいただけます



菊芋を満喫してみよう! 菊芋と豚肉の甘辛炒め



一人あたりのエネルギー 333kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約 20分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

菊芋	150g
豚肉 小間切	150g
にんじん	50g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
青ねぎ	適量
炒りごま	小さじ1/2

■作り方

- ① 菊芋は流水でよく洗い、細かい泥をよく落とし、にんじんは皮を剥き、それぞれ短冊切りにする
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて色が変わったら①を加え、油がなじむまで炒める
- ③ ②にAを加え、汁気が無くなるまで全体を絡めながら中火で炒める
- ④ 器に盛り、ごまと小口切りにした青ねぎを散らす

cooking memo