



主菜

しいたけ丼の具



材料（4人分）

・ 豚もも肉(こま切)	120g
・ 干しいたけ	中2枚(6g)
・ にんじん	3cm長さ(30g)
・ 玉ねぎ	中1/3個(60g)
・ 糸こんにゃく	40g
・ 油揚げ	1/2枚(20g)
・ グリンピース(又は枝豆)	12g
・ 砂糖	大さじ1弱
・ しょうゆ	小さじ2
・ 酒	小さじ1
・ 和風だし	小さじ1弱
・ 油	適宜

< 作り方 >

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、干しいたけは戻してせん切りにする。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下ゆでをする。油揚げは油抜きをして細く切る。
- ③ 鍋に油を入れて豚肉を炒める。豚肉の色がかわったら①の野菜を加えて炒める。
- ④ ③に糸こんにゃくを入れてさらに炒め、油揚げを入れる。その後で調味料を入れて煮る。水分が少なく焦げそうなときは、少量の水を入れて煮る。(分量外)
- ⑤ グリンピース(又は枝豆)を入れ、さっと煮て出来上がり。

ポイント

- ・ 夏場は旬の枝豆を使うとおいしいです。しいたけの量や味付けはお好みで調整をしてください。
- ・ 藤枝市は、干しいたけの集散地として有名な地域です。ぜひ干しいたけを使った料理を作ってみてくださいね。