

豚肉と竹の子の炒め煮

<材料 5人分>

豚肉	130g	
竹の子(下ゆでしたもの)	150g	
人参	50g	
金平用こんにゃく	60g	
A {	濃口醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1弱
	みりん	小さじ1/2
炒め油	適量	

豚肉と竹の子は相性抜群です。お弁当のおかずにもぴったりです。

<作り方>

- ① 竹の子は5mm厚さで食べやすい大きさに、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、竹の子・人参・こんにゃくの順に炒める。
- ③ Aを加え、具が1/3ほどかぶるくらいの水を加える。
- ④ 汁気がほとんどなくなるまで煮詰めたら出来上がり。

ズッキーニのカレー炒め

<材料 5人分>

豚肉	150g	
ズッキーニ	100g	
玉ねぎ	80g	
人参	30g	
A {	カレー粉	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	コンソメ	小さじ1弱
炒め油	適量	

ズッキーニは、あさぎり町でも多く作られています。こちらもお弁当のおかずにもぴったりです。

<作り方>

- ① ズッキーニは7mm幅の輪切り、玉ねぎは5mm幅の千切り、人参は短冊切りに切る。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ・人参・ズッキーニの順に炒める。
- ③ ズッキーニがしんなりしたら、Aを加え味を調える。