

ヤーコンと豚肉のピリ辛炒め (4人分)



<材料>

豚小間肉	40g
ヤーコン	160g
ニラ	20g
糸こんにゃく	40g
人参	1/6本
にんにく・生姜	適宜
油	小さじ1
醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
トウバンジャン	少々

<作り方>

- ①ヤーコンは皮をむいて厚めのいちょう切りにして、酢水につけて変色を防いでおく。調味料は合わせておく。
- ②ニラは3cmに切り、糸こんにゃくは包丁を入れて下ゆでしておく。
人参は薄めのいちょう切り、にんにく・生姜はみじん切りにしておく。
- ③①のヤーコンを下ゆでする。
- ④油を熱してにんにく・生姜を炒め、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったら、人参、ヤーコン、糸こんにゃくの順に加えて炒めていく。
- ⑤④に合わせ調味料を加え味がまわったところでニラを加え手早く混ぜ合わせ、火を止める。