

☆きゅうしょくレシピ16☆

【よっかいちとんてきふうやさしいため】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたにく	160グラム・・・3cmにきる
たまねぎ	140グラム・・・3mmのスライスにきる
キャベツ	120グラム・・・1cmたんざくぎり
にんじん	40グラム・・・3mmのちょうぎり→ゆでる
あぶら	4グラム
おろししょうが	すこし
おろしにんにく	すこし
さけ	4グラム
ソース	16グラム
しょうゆ	8グラム
さとう	8グラム
かたくりこ	4グラム

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろししょうが、おろしにんにくをいれてひをつけ、ぶたにくにさけをふっていためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいれていためる。
- 3 キャベツをいれていためる。
- 4 ソース、しょうゆ、さとうをいれていためる。
- 5 みずでといたかたくりこをいれていたため、とろみをつける。

