

# トウガンのピリ辛味噌炒め



## 材料（4人分）

トウガン	… 皮つき 700g
ニラ	… 1束
豚バラ肉	… 150g
ゴマ油	… 大さじ 1
鷹の爪	… 1本
A 砂糖	… 大さじ 1
だし汁	… 100cc
酒	… 大さじ 1
味噌	… 大さじ 1
B 片栗粉	… 大さじ 1/2
水	… 30cc

## 作り方

- 1) トウガンは皮と種を取り除いて5mm幅のちょう切りにし、熱湯で半透明になるまで下茹でする。
- 2) ニラと豚バラ肉を2cm幅に切る。
- 3) フライパンにゴマ油を引き、豚バラ肉を炒める。少し火が通ったらトウガンを入れて炒める。
- 4) ③にAを入れ、全体に味がなじんだらニラを加えて炒める。
- 5) 輪切りにした鷹の爪を入れ、Bでとろみをつければできあがり。



ご飯がすすむ美味しさ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

