



噛み応え抜群！
レッツ！かむチャレ！

きんぴら丼

浸

【材料（約4人分）】

・ ごはん	茶碗4杯分	・ 炒め油	適量
・ 豚肉	150g（細切り）	・ 砂糖	小さじ2と1/2
・ ごぼう	60g（さがき）	・ 醤油	小さじ2強
・ にんじん	40g（細切り）	・ ごま油	少々
・ 茹でたけのこ	60g（細切り）	・ 片栗粉	小さじ2
・ しらたき	80g	・ いりごま	少々
・ むき枝豆	25g	・ 水	大さじ2

【作り方】

- ①炒め油で豚肉、水気を切ったごぼう、にんじん、たけのこ、しらたきの順に炒める。
- ②砂糖、醤油、水を入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③むき枝豆を入れる。片栗粉を水で溶いて加え、よく混ぜながら加熱する。
- ④ごま油を回し入れ、いりごまを加える。
- ⑤ごはんの上に④をのせて、できあがり！