

おすすめレシピ

● 豚れんこん炒め

あき ふうゆ
秋から冬にかけておいしいれんこん。

ひょうごけん ひめじし とくさんびん ゆうめい
兵庫県でも姫路市の特産品として有名です。

あまから あじつ は
甘辛い味付けとシャキシャキした歯ごたえが
おいしい一品です！



材料 4人分

ざい しょう めい 材 料 名	ぶん りょう 分 量	きり かた り 方 など
豚肉 (小間切れ)	80g	
れんこん	100g	5mm程度のいちよう切り
にんじん	1/3本	3mm程度のいちよう切り
生姜 (あれば)	1かけ	せんぎりもしくはみじん切り
濃口しょうゆ	おお 大さじ1	 <p>※調味料はお好みで加減してください</p>
みりん	おお 大さじ1/2	
砂糖	おお 大さじ1/2	
油	てきりょう 適量	

かわ 皮をむき、切ったれんこんは、みず 水にさらしておく。(5分程度)

1 フライパンにあぶらねつ 油を熱し、しょうが にんじん よわび いた 生姜・人参を弱火で炒める。豚肉を加え

いろ か 色が変わったら、れんこんを加え炒める。(中火)

2 ちょうみりょうずわ 調味料を加え、からめるように、いた に 炒め煮する。

せいりょう ひ とお 材料に火が通ったら、でき 出来あがり。

