

人参と糸コンのそぼろ煮

材料(4人分)

人参	1本
糸コン	1袋(約200g)
ごま油	大さじ3
粉末高野豆腐	大さじ5
水	100cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ3~4
ほうれん草	少し(3cm切る)



- ① 人参は皮をむいて千切りにします。
- ② 糸コンは15センチ位に切って湯がき水を切っておきます。。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火にかけ人参と糸コンをいためます。
- ④ 全体に油が回ったら水と調味料を合わせて加え粉末高野豆腐も加えます。
- ⑤ 火を強め水分をとばしているどりにほうれん草を加え、ざっとまぜてできあがり。