

## 系こんのきんぴら 体にもお財布にもやさしいローカロリーー

### 材料

おすびしらたき	10個
豚肉（薄切り）	30g
ごぼう	3g
長ねぎ	5g
サラダオイル	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2〜3
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1/2



- ① おすびしらたきは、熱湯でゆがきザルに上げて水気をきっておく。
- ② 豚肉は細く切り、ごぼうもできるだけ細いせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダオイルを入れて中火にかけ、油が熱くなったら①の系こん・豚肉・ごぼうを入れて炒め、材料から水分が出てきたら砂糖を加えて火を強める。
- ④ しょうゆとみりんも加え、強火のまま水分を飛ばすようにして炒め、煮汁が少なくなったらごま油と斜め薄切りにした長ねぎを加えて混ぜ、できあがり。
- ⑤ 好みで一味か七味の唐辛子をふる。