



細竹の煮物

子どもたちに食べさせたいメニュー

🍴 材料（4人分）

豚肉	40g
酒	小さじ1
細竹（水煮）	70g
つきこんにゃく	60g
さつまあげ	40g
人参	30g
焼き麩	10g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

🍴 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさ、さつまあげは薄切り、人参は千切り、細竹は斜めスライスに切る。焼き麩は水で戻したらしぼって水気を切り、一口大に切る。
- 2 酒で豚肉をから炒りし、細竹、つきこんにゃく、さつまあげ、焼き麩、人参、かぶるくらいの水を入れる。さらに砂糖、しょうゆを加え、味がしみるまで煮る。