

## 京野菜のあんかけ

### ※材料 (2人分)

聖護院だいこん	170g	
えびいも	170g	
きんときにんじん	70g	
きぬさや	20g	
豚肉 (肩ロース)	120g	
酒	小さじ1	
だし汁	300ml	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
おろししょうが	10g	
かたくり粉	大さじ1	

### ※ 作り方

- ① 聖護院だいこん、えびいも、金時にんじんはそれぞれ皮をむいて、大きさ3cm位の乱切りにする。きぬさやは筋をとり茹でておく
- ② 聖護院だいこん、金時にんじんを短めに下茹でする。えびいもはアクを取る程度にゆで、ぬめりをキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ 豚肉は酒につけ、下茹でする。
- ④ だし汁に②を入れ、中火にかけ、煮立ってきたらAを入れ煮る。
- ⑤ ④のだし汁が半分位になるまで煮込み、豚肉をいれて軽く煮る。
- ⑥ おろししょうが、水溶きかたくり粉を入れて沸騰させ、とろみがつけば出来上がり。
- ⑦ ⑥を器に色よく盛り付け、きぬさやを飾る。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンA レチノール活性当量
242kcal	15.2g	5.0g	32.1g	53mg	1.7mg	0.8g	140 $\mu$ g

「若葉の会」2020-4 班別