

菜の花の炒め煮

材料	2人分
生姜	1/3 かけ
長ネギ	7 cm程
菜の花	60g
豚肉の小間	80g
厚揚げ	1丁
油	小さじ2
水	100 cc
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1



《作り方》

1. 生姜は千切り、長ネギは斜め1 cm幅に切る
2. 厚揚げは油抜きをして、ひと口大の大きさに切る
3. 菜の花は食べやすい長さに切る
4. 鍋に油を入れ熱し、生姜と長ネギを香りよく炒める
5. 4に豚肉を加え、焼き色を付ける
6. 5に調味料と水を加えて、煮立ったら、厚揚げも加え蓋をして、7~8分上下を返しながらかける
7. 最後に菜の花を入れさっと火を通して、出来上がり

