

## 5月レシピ紹介

### たけのことあらめの煮もの

<材料>	(4人分)
とり肉(小間切れ)	50g
乾燥あらめ	10g
ゆでたけのこと	150g
にんじん	50g
さやいんげん	20g
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
油	少々
水	50~100g

※水は、加減をしてください。

### <作り方>

- ① あらめは水で戻してよく洗う。
- ② たけのことあらめは、食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ③ さやいんげんはさっと茹で、2cm位に切る。
- ④ とり肉を油で炒める。たけのことににんじんでもさっと炒める。
- ⑤ ④に水を加え、あらめも入れて煮る。
- ⑥ やわらかくなったら、さとう、しょうゆ、みりんの順で調味料を入れて煮含める。
- ⑦ ③を散らして出来上がり。