



# ぎんぼの炒め煮

子どもたちに食べさせたいメニュー

## 🍴 材料（4人分）

豚肉	80 g
つきこんにゃく	60 g
ぎんぼ	60 g
さつまあげ	30 g
人参	30 g
油	小さじ1
酒	小さじ1
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、ぎんぼは4cm幅、さつまあげはスライス、人参は千切りにする。ぎんぼがかたい場合はすじをとる。
- 2 豚肉を油でいため、つきこんにゃく、ぎんぼ、さつまあげ、人参を入れ、いためる。
- 3 全体に油がまわったら、かぶるくらいの水と酒、砂糖、しょうゆを加え火が通るまで煮る。



ぎんぼはうるいと違ってくせがなく、子どもたちもおいしいといって食べてくれます。4月下旬から5月にかけてしか食べられない旬の味を大切にしていきたいです。