

料理名	アスパラとじゃがいものうら上そぼろ風		
材料	分量（1人分）	分量（4人分）	作り方
豚肉	15	60	①干しいたけを戻して、細切りにする。もやしは洗っておく。 ②じゃがいも、にんじんは皮をむき細切りにする。アスパラガスは、斜めに1cm幅に切る。 ③キャベツを千切りにする。 ④つきこんにゃくは下茹でをしておく。 ⑤揚げかまぼこを5mm幅に切る。 ⑥豚肉は酒を大匙1/2をふって細切りにする。 ⑦鍋を熱し、サラダ油をひいて、豚肉を炒める。にんじん、じゃがいもを炒める。 ⑧揚げかまぼこ、戻した干しいたけ、アスパラガス、つきこんにゃくを炒める。 ⑨もやし、キャベツを炒める。 ⑩さとう、うすくちしょうゆ、酒、みりんを加え味を整え、仕上げる。
揚げかまぼこ	5	20	
じゃがいも	15	60	
アスパラガス	8	32	
にんじん	5	20	
干しいたけ	0.1	0.4	
キャベツ	10	40	
もやし	10	40	
つきこんにゃく	8	32	
うすくちしょうゆ	2	8	
酒	1	4	
砂糖	1	4	
みりん	0.7	2.8	
油	0.5	2	