

料理名	アスパラとじゃがいものうら上そばろ風		
材料	分量（１人分）	分量（４人分）	作り方
豚肉	15	60	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>③キャベツを千切りにする。</p> <p>④つきこんにゃくは下茹でをしておく。</p> <p>⑤揚げかまぼこを５ｍｍ幅に切る。</p> <p>⑥豚肉は酒を大匙１/２をふって細切りにする。</p> <p>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、</p> <p>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。</p> <p>⑨もやし、キャベツを炒める。</p> <p>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。</p>
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	

