


料理名	シャキシャキ!!蓮根と甘辛豚肉もぶり
4人前の材料と分量	<div data-bbox="427 331 790 790"> <p>ご飯 2合分 蓮根 中一節(100g くらい) 豚こま 100g 青ネギ 2本くらい 酒 大さじ1強 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ2 醤油 大さじ1と半分 ブラックペッパー 3振り 味の素 3振り</p> </div> <div data-bbox="1070 427 1433 689">  </div>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 蓮根の皮を剥き、5mm角に切って水にさらす。 青ネギを小口切りにする フライパンに豚こまを入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒める 蓮根の水を切り、フライパンに入れて2分くらい炒める 酒、みりんを入れ、少しアルコールを飛ばし、砂糖、醤油を入れて、水分が軽く飛ぶ程度に混ぜながら炒める ご飯に加えて、ブラックペッパー、味の素を振り、混ぜ合わせる 食べやすい大きさに握って出来上がり