

* ～炒めバンサンスー～ *

<材料 4人分>

焼き豚(短冊)・・・20g

春雨(マロニー)・・・20g

もやし・・・・・・80g

キャベツ・・・・・・60g

にんじん・・・・・・20g

油・・・・・・適量

うすくち醤油・・・・大さじ 1

砂糖・・・・・・大さじ 1

酢・・・・・・大さじ 1

ごま油・・・・・・小さじ 1/2



<作り方>

- ①春雨は、ぬるま湯で戻す。
- ②もやしは別鍋で、たっぷりの水からゆでておく。
- ③にんじんは、千切り、キャベツは7mmの短冊切りにする。
- ④鍋に油をひいて、焼き豚、にんじん、キャベツをさっと炒める。
- ⑤④に醤油と砂糖、水気を切った春雨、もやしを入れて混ぜながら、火加減に気を付けてさっと煮る。
- ⑥春雨に味が付いたら、酢とごま油を入れて火を止める。