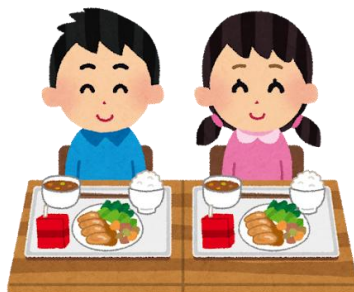


☆みんなだいすき！じゃがいものきんぴらいためレシピ☆

油で揚げ^あげる作業があるので、おうちの人といっしょに作ってみてね！

材料（4人分）

油	小さじ 1
豚肉	30g
にんじん	40g
ごぼう	35g
つきこんにゃく	60g
揚げ油	適量
じゃがいも	240g
さとう	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
一味とうがらし	少々



つくりかた

- ① にんじんを千切りする。ごぼうをさがきにして水につけてアクをぬく。じゃがいもは拍子切り^{うずまき}にして水につける。
- ② つきこんにゃくは、ふっとうしたお湯の中に入れて2～3分ゆでてアクを抜く。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて170℃に熱し、水気を切ったじゃがいもを3～4分ほど揚げる。
- ④ フライパンに油小さじ1を入れて火にかけ、豚肉、にんじん、水気を切ったごぼう、つきこんにゃくを入れていためる。
- ⑤ さとう小さじ2，一味とうがらし少々を入れる。
- ⑥ しょうゆ大さじ1を入れる。
- ⑦ 揚げたじゃがいもを入れて、かるく混ぜ合わせる。