

レンコンと豚肉の炒め煮

	1人分
豚バラ	20
酒	0.38
濃口醤油	0.25
レンコン	23.4
赤パプリカ	10
さやいんげん	10
砂糖	0.75
濃口醤油	1.5
薄口醤油	0.6
だし	10

作り方

1. 豚バラは酒、濃口醤油につけておく。
2. レンコンは1cmぐらいの厚みを残し、食べやすい大きさに切る。
3. パプリカ、さやいんげんは1cm角に切る。
4. 豚バラとその他の具材を炒め、調味料、だし汁を加え煮る。



かりかり煮干し

	12人分
煮干し	50g
みりん	22g
砂糖	8g
こいくちしょうゆ	10g
胡麻	5g

作り方

1. だしを取った後の煮干しは、水分がなくなるまでから炒りする。(オーブンに入れてカリカリに乾燥させてもよい)
2. 鍋に調味料を入れて火にかけ、周りが泡立ってきたら1~2分煮詰め、1を入れ全体をよく混ぜる。