

豚しゃぶとごぼうのソテーごまソース

材料 (1人分)

豚肉	20g
ささがきごぼう	15g
みつば	3g
ねりごま	1g
しょうゆ	1cc
中華スープ	4cc
ごま油	1cc



作り方

- ①ごぼうはゆでる。みつばは2cm長さに切り、ゆでる。豚肉は3cm長さに切り、ゆでて、冷水に取り、水気を切る。
- ②しょうゆ、中華スープ、ねりごまを合わせ、よく混ぜる。
- ③ごぼうはごま油で炒め、②のごまソースを少しからめる。
- ④ごぼうの上に肉、みつばをのせ、ごまソースをかける。