



教育長賞



みよし市産切り干し大根のかりポリ炒め

山田 楓恩さん

調理時間 20分

材料(2人分)

切り干し大根（みよし市産）	20g
豚ひき肉（愛知県産）	100g
にんじん（愛知県産）	1/6本
ピーマン	2個
ホールコーン	20g
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
おろししょうが	小さじ1
塩コショウ	適量

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻しておく。
- 2 オイスターソース、しょうゆ、みりん、酢を各大さじ1/2混ぜ合わせておく。
- 3 にんじんとピーマンは細切り、戻した切り干し大根は5センチ程度の長さに切る
- 4 フライパンにおろししょうがを小さじ1入れて香りが立ったら豚ひき肉の色が変わるまで炒めて、塩コショウをふる。
- 5 にんじん、ピーマン、コーン、切り干し大根を入れ、さらに炒める。
- 6 2で混ぜ合わせた調味料と水を大さじ3入れて味がからまったら水で溶いた片栗粉を入れて出来上がり。