

# ぜんまいの煮びたし



## ●材料〈4人分〉

ぜんまい塩漬け…150g  
豚肉……………100g

A かつおだし…小さじ1  
しょうゆ……大さじ2  
みりん………大さじ1  
砂糖………大さじ1  
酒……………大さじ1  
油……………適量

## ●作り方

- 1 ぜんまい塩漬けを塩出しする。
- 2 塩出したぜんまいと豚肉を4～5cm幅に切る。
- 3 鍋に2の材料を入れ油で炒め、ひたひたに水を入れて煮る。
- 4 Aを鍋に入れて甘辛く味付けをする。
- 5 火を止めて鍋の中で味を染みこませる。



## ひとくちメモ!

長く煮ると、ぜんまいが硬くなるので注意しましょう。