



フキと豚肉の炒め煮

～ばくばく獣立くん さんより～



材料

フキ：240g 豚肉（薄切り）：100g
 生姜：10g ごま油：小さじ1
 みりん：小さじ2 だしの素：小さじ1
 薄口しょうゆ：小さじ1

作り方

- ①フキを5cmに切り、下茹でして皮をむきます（茹でる前に塩をふって板ずりし、茹でた後は水にさらすと皮をむきやすいですよ）。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切ります。生姜は千切りにしてください。
- ③フライパンにごま油と生姜を入れて熱し、香りが出たら豚肉を入れて炒めます。
- ④豚肉の色が変わったらフキを入れてひと混ぜし、薄口しょうゆ・みりん・だしの素を加えて炒め煮にしましょう。
- ⑥器に盛りつけたら完成！



ヘルパーおススメ！簡単レシピです♪(≧▽≦)ノ

ヘルパーさん・利用者様ともに募集中！

けあらーず城山

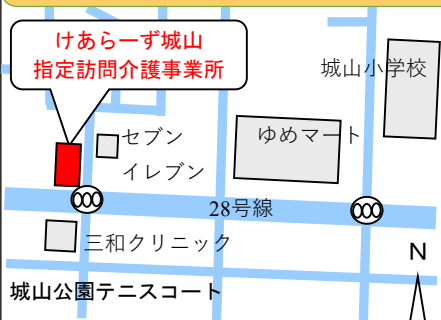
〒860-0066 指定訪問介護事業所

熊本県熊本市西区城山下代4丁目

10-3 上野第1テナント201号

TEL：096-288-0995 FAX：096-288-5867

訪問介護事業所番号：4370111041



に寄り添う

第113号

けあらーずだより



今月は中央区花畑広場の「台南ランタン祭」です。

