

小平野菜たっぷりクーフスイリチー

【材 料】	2人分	
生切り昆布	100g	5cm
豚バラ肉	100g	2cm
生しいたけ	2枚	千切り
人参	3cm	千切り
大根	2cm	千切り
ピーマン	2個	千切り
しょうが	少々	みじん切り
炒め油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
酒（泡盛）	大さじ1	
黒糖	大さじ1/2	
水	150cc	
かつおだし	大さじ1/2	

【作り方】

- ① フライパンに炒め油を入れ、しょうがを香りよく炒め、豚肉を加える。豚肉に火が通ったら、昆布を入れ油をからませる。
- ② 人参・大根・生しいたけ・ピーマンを加え、しんなりしたら、水・かつおだしを入れ煮る。
- ③ 調味料を入れ、水分が無くなるまで煮る。

