

# 揚げだし冬野菜

市民のひろば 令和元年12月号掲載「揚げだし冬野菜」の作り方をご紹介します。  
揚げたての旬の野菜で暖まりましょう♪



## 材 料

大根	…	1/2本		
南瓜	…	100g		
ブロッコリー	…	70g		
薄切り豚肉	…	60g		
千切り生姜	…	お好みで		
サラダ油	…	適量		
片栗粉	…	大さじ3		
A	{	だし汁	…	200cc
		しょう油	…	大さじ2
		みりん	…	大さじ2



## 作 り 方



- ① 大根は皮をむいて1.5cmの半月型に切る。隠し包丁を入れる。  
(一人分3個程度。残りは大根おろしに)
- ② 南瓜は1cm幅、ブロッコリーは一口大に切る。
- ③ 豚肉は5mm幅に切る。



④  
切った野菜に片栗粉を軽くまぶす。

⑤  
180℃の油で揚げる。



⑥  
「あん」に入れる豚肉を、少量の油で炒めます。



⑦  
Aを煮たてて、片栗粉でとろみをつけた後、炒めた豚肉を入れます。



⑧  
揚げたての野菜に、⑦をかけ、大根おろしと干切り生姜を添えて、できあがり。