

ハム・ソーセージの健康和風料理 其ノ二

ポークウインナーと

切り干し大根のカレー煮



材料(4人分)

ポークウインナー	5本	
切り干し大根	40~50g	
A	にんにく	1/4個分(みじん切り)
	ねぎ	1/2本(みじん切り)
	ごま油	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
ホタテ缶(ほぐし身)	小1缶	
水	1/2カップ	
B	顆粒チキンスープの素	小さじ1
	酢	1/4カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2~3
カレー粉	小さじ1	
黒コショウ		

作り方

- ① 切り干し大根は水に20分くらい浸してよく洗い、食べやすい長さに切る。
- ② ポークウインナーは、5~7mm幅にカットする。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、香りが出たら①を加えて炒める。

- ④ ホタテ缶を汁ごと加え、水1/2カップを加える。火を弱めて蒸し煮にする。
- ⑤ 切り干しが少し柔らかくなったところに②とBを加え、汁気が無くなるまで炒め煮をする。
- ⑥ 黒コショウをふって出来上がり。