

# 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。