

<れんこんとごぼうのミルクきんぴら>

材料（4人分）

- ・豚もも肉（薄切り） 60g
- ・れんこん 100g
- ・ごぼう 100g
- ・にんじん 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・牛乳 1カップ
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ2
- ・七味唐辛子 少々

<作り方>

- ① れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうとにんじんはさがきにする。豚肉は細切りにする。
- ② ①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ④ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をふる。