



# かみかみメニュー

6月21日（木）

## 浦上そばろ



### 4人分材料

ごま油	2 g
豚もも肉こま切れ	50 g
ごぼう	80 g
にんじん	40 g
糸こんにゃく	60 g
もやし	60 g
さつま揚げ	40 g

さとう	小さじ1
しょうゆ	12 g
みりん	4 g
かつお節のだし汁	60 g

### 作り方

- ①ごぼうは、縦半分に切り、うす切りにする。  
にんじんは、短冊切り。
- ②糸こんにゃくは、下ゆでする。  
さつま揚げは、短冊切りにして、油抜きする。
- ③ごま油で豚肉をよく炒める。
- ④ごぼう、にんじんも炒め、材料すべて炒め煮にする。

長崎県の浦上地方の郷土料理です。  
豚肉、さつま揚げ、ごぼう、にんじんなどの  
野菜をごま油で炒めました。