

## 具たくさん芋茎煮



4人分

芋茎（芋がら） 30g  
にんじん 100g  
ごぼう 80g  
干しいたけ 3個  
油揚げ 1枚  
里芋 200g  
豚肉（こまぎれでOK） 100g  
砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ4  
酒 大さじ2  
だし汁（干し椎茸の戻し汁とあわせて） 200cc  
ごま油 適量

1）芋茎はよく洗い、1時間ほど水につける。  
その後水を絞って3cmくらいに切る。

2）にんじん、干しいたけ、豚肉、油揚げは芋茎に合わせて細切りに、ごぼうはさがき。  
里芋は1cm厚さのいちょう切り。  
芋茎と里芋を5分ほど茹でる。芋茎は水気を絞る。

3）大きめのフライパンか鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、色が変わってきたら具をすべて入れて炒める。  
砂糖を加えてなじませる。

4）だし汁を加え、しょうゆ、酒を入れて汁気が飛ぶまで煮含める。