

☆長与ソボロ

材料名	分量(6人分)	作り方
干しいたけ	大1枚	①しいたけは戻してせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。 にんじんはせん切り、いんげんはさつとゆでてせん切りにする。 こんにゃくはさつとゆでてせん切りにし、もやしはさつとゆがいておく。
ごぼう	50g	
にんじん	20g	
いんげん	20g	
こんにゃく	100g	②豚肉もせん切りにする。
もやし	200g	
豚もも肉または豚バラ肉	150g	③しいたけの戻し汁に①のごぼう、にんじん、②の豚肉を入れる。 肉は固まらないように混ぜる。
しいたけの戻し汁	1カップ	④①のこんにゃく、しいたけを入れて砂糖、薄口しょうゆ、酒、塩で調味する。
砂糖	大さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
塩	小さじ1/3	⑤④にもやしを入れる(煮えすぎないようにする)
		⑥器に盛りつけてから上にいんげんを飾る。