

豚肉と里芋の韓国風

<材料 大人4人分>

里芋	10個
豚バラ肉	400g
いんげん	4本
長葱	1/3本
にんにく	1かけ
炒め油	適量
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
水	600cc
ごま油	大さじ1
白いりごま	大さじ1

《作り方》

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
にんにく、長葱はみじん切りにする。
里芋は皮をむいて塩もみをし、水で洗い流しぬめりを取る。大きさによっては食べやすい大きさに切る。
いんげんは、茹でて斜めに切っておく。
- ② 鍋に油をひき、豚肉、にんにく、長葱を入れ炒める。
- ③ ②に水、里芋を入れ煮る。煮だったらAを入れてさらに煮る。里芋がやわらかくなったら火を止め、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、白ごまをふり、いんげんをかざったら出来上がり！！

ココア揚げパン

<材料 4個分>

コッペパン	4個
揚げ油	適量
純ココア	大さじ2
きび砂糖	大さじ3

《作り方》

- ① 純ココアときび砂糖を混ぜ合わせる。
- ② コッペパンを油（190℃）で揚げ、①をまぶして、出来上がり！！

※保育園ではきび砂糖を使っていますが、上白糖で作れます。
甘さはお好みで調節してください。