

# ヌンクー小(グゥー)



## 材料名 (4人分) g

・ 豚肉	50g
・ 大根	140g (中4cm)
・ にんじん	40g (中1/4本)
・ 冷)グリピース	大さじ2
・ 干しいたけ	小2~3枚
・ チキアギ	1/4枚
・ 油揚げ	1/2枚
濃口醤油	小さじ1強
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1弱
かつお出し汁	適量
塩	少々

## 作り方

干しいたけは、事前に戻しておく。  
油揚げは、湯をかけ油抜きをする。  
豚肉・チキアギ・油揚げは短冊切りにする。  
大根・にんじんは拍子切りにする。  
戻した干しいたけは、千切りにする。

鍋を火にサラダ油をしき、豚肉を炒める。  
豚肉の色が変わったら、干しいたけ、にんじん、  
大根、油揚げ、チキアギの順で加え、炒める。

全体に油がまわったら、かつお出し汁を少々加える。  
の調味料を加え、炒め煮する。

野菜がやわらかくなったら、グリピースを加え、  
塩で味を調えたら、出来上がり

炒め物



## ひとくちメモ

もともとヌンクーとは、中国の火鍋に似た“ヌンクー”という鍋で作る鍋料理のことでした。大根やにんじん、こんにゃく、昆布、豚肉、厚揚げなどを煮込み、塩や醤油で味付けした料理です。今回は、厚揚げを油揚げとチキアギに代えて作りました。

