

～ ケーフライチー ～

【 材料(4人分) 】

・豚肉（スライス）	60g
・さつま揚げ	60g
・しらたき	30g
・生揚げ	50g
・刻み昆布	20g
・砂糖	小さじ4
・酒	大さじ1
・みりん	小さじ1
・こいくち醤油	大さじ1
・油	適量



【 作り方 】

- ① 刻み昆布は水に戻す。
- ② さつま揚げ短冊切り、生揚げは一口大、しらたきは塩もみ（分量外）して5cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を入れて豚肉を炒め、砂糖、酒を加える。
- ④ ③に①②の材料を加え、みりん、こいくち醤油を入れて炒める。