

【 きんぴら 】

●材料（4本分）

ごぼう	・・・	100 g
にんじん	・・・	80 g
こんにゃく	・・・	50 g
サラダ油	・・・	小さじ1
しょうゆ	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	大さじ1
みりん	・・・	小さじ2
だし	・・・	小さじ1/2
水	・・・	大さじ2
白いりごま	・・・	適量

A

●作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ、細切りにして、水にさらしてアクを抜く。
- ②にんじんとこんにゃくは細切りにする。
- ③フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、水気を切った①、②を入れて炒める。
- ④Aを入れ、汁気がなくなるまで中火で炒める。
- ⑤白いりごまを入れ、さっと炒め合わせたら火から下ろし、お皿に盛り付ける。

