

副菜

一品の野菜だけできんぴら
「ごぼう」



副菜

一品の野菜だけできんぴら

「ごぼう」

材料（4人分）	分量	下準備
ごぼう	200g	たわしで表面を洗って、長さ5cmくらいの細い回し切りにして水にはなす
油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
酢	大さじ1	
酒	大さじ4	
だしをとった後の煮干し	1回分	
一味唐辛子		
ごま	大さじ1	

1人分の栄養量
エネルギー 98kcal
食塩相当量 1.3g

☆作り方☆

- ① フライパンに油を入れて、ごぼうをゆっくり炒める。煮干しと調味料を全部入れて、ふたをして煮る。調味料がなくなるところで、ごぼうの硬さを見る。硬ければ、水をたして煮る時間をのばす。最後に一味唐辛子とごまをふる。