

歯ごたえしやきしやき

きんぴらごぼう



■材料 (1人分のめやす)

- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 20g
- ・ごま 少し
- ・油 4mL
- ・さとう 3g
- ・しょうゆ 7ml

■作り方

1. ごぼう、にんじんをたわしでよくこすって洗う。
2. ごぼうとにんじんを4cmの長さのせん切りにする。
ごぼうは、ボウルに水を入れておき、その中にさらしておく。
3. なべに油を入れてあたためて、ごぼうとにんじんをいためる。
4. ごぼうとにんじんが、しんなりしてきたら、さとう、しょうゆを加えて水気がなくなるまでいためて、ごまをふりかける。