

きんぴらごぼう



材料（4人分）

- ごぼう……………1本
- にんじん……………1/2本
- ごま油……………大さじ1
- 白いりごま……………大さじ1
- 鷹の爪……………お好み

【B】タレ

- 醤油……………大さじ1.5
- みりん……………大さじ1.5
- 日本酒……………大さじ1.5
- 砂糖……………大さじ1.5

作り方

1. ごぼうは、丸めたアルミホイルで皮をこそげ落とし、細めの千切り（または、さがき）にします。水に5分ほどさらし、ザルに上げて水気を切ります。人参は、ごぼうと同じ太さの千切りにします。
2. フライパンにごま油と鷹の爪を入れ、中火で熱しごぼうと人参を炒めます。全体に油が回ったら、水（大さじ1）を加えてフタをし、2分ほど弱火で蒸し焼きにします。
3. フタを取り、中火に戻して【B】のタレを加えます。汁気がなくなるまで炒め合わせます。
4. 火を止め、白いりごまを振って混ぜ合わせて完成。

メモ欄

