

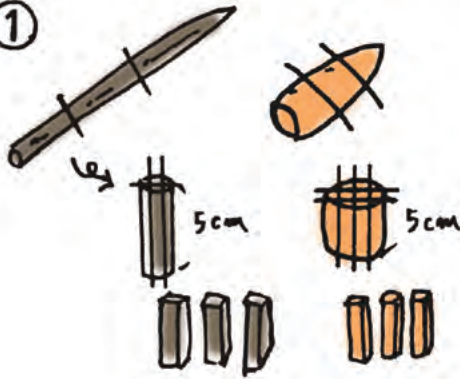


きんぴらごぼう

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
59kcal / 0.7g / 3.4g

- ごぼう…1/3本 ●にんじん…1/5本 ●しょうゆ…小さじ2 ●みりん…小さじ2 ●さとう…小さじ2
- いりごま…小さじ1 ●油…大さじ1 ●一味とうがらし…少々

①



ごぼう、にんじんは 5cm長さの
たんざく切りにし、ごぼうは
水につけアクぬきする。

②



フライパンに油を入れごぼう、にんじん
をいため、調味料で味をつけ煮る。
でき上がりにすりごまをふる。

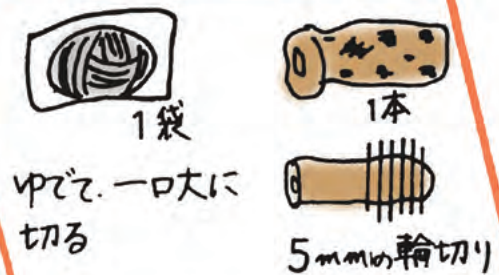
きんぴらのバリエーション

いろいろな材料でできますよ!

じゃがいも+ピーマン



糸こんにゃく+ちくわ



れんこん



かぼちゃ

