

料理名 ごぼうとさつま芋のきんぴら



材料（4人分）

ごぼう	150g
さつまいも	100g
人参	100g
さやいんげん	100g
赤唐辛子	1本
油	大さじ1
水	70cc
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
いりごま	大さじ1

A

作り方

1. ごぼう、さつまいも、人参は長さ3cmの千切りにして、ごぼうは水にさらす。さやいんげんも長さ3cmに切る。
2. 赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、水気を切ったごぼうと人参を炒め、さつまいもとさやいんげんを入れて更に炒める。
4. 水を加えて煮立ったら、Aを加えて煮含める。
5. 器に盛り、いりごまを振る。

POINT

ピリッとした辛みの中にさつまいもの甘さが美味しい一品です♪

栄養価

エネルギー 138kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.0g 塩分 1.4g

(有帆校区)