



きんぴらごぼう



調理時間

18分



カロリー

120kcal



野菜摂取量

75g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

ごぼう(ささがき)	1本(250g)
酢(アク抜き用)	大さじ1
にんじん(千切り)	1/2本
赤唐辛子 (種を取り薄く輪切り)	1本
サラダ油	小さじ2
ゴマ油	少々
白ゴマ	小さじ1

作り方

1. ごぼうは酢水につけてアク抜きをしておく。
2. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を薄くひき、ごぼう、にんじん、赤唐辛子を入れて炒める。
3. 【A】の調味料を入れ全体にからませ、フタをして**弱火**で3～4分間加熱する。
4. 一度かき混ぜ、火を止めフタをして約2分間蒸らす。
5. フタを開け**中火**にし、仕上げにゴマ油と白ゴマを加えて混ぜ合わせる。

下準備

【A】

しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン24.5cm

日本の主婦のニーズにこたえた日本だけのオリジナルサイズです。ビーフステーキやハンバーグ、野菜の無水調理など幅広くお使いいただけます。