副食

五目きんぴら

［1人分］ エネルギー：81kcal　塩分：0.7g

材料［4人分］

- ごぼう：70ｇ
- れんこん：70ｇ
- にんじん：70ｇ
- しらたき：80ｇ
- 油揚げ：1/2枚
- だし汁：1/4カップ
- 油：大さじ1/2
- 醤油：大さじ1
- みりん：大さじ1
- 酒：大さじ2
- 白煎りごま：少々

作り方

1

ごぼうとにんじんはよく洗い、皮ごと千切りします。れんこんは皮ごと薄い輪切りにする(れんこんが太い場合は半月または4つ割りするとよい)。白滝はサッと茹でて、5cm位の長さに切ります。油揚げは湯通しして千切りします。

2

鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、しらたき、れんこんの順に炒め、出し汁調味料と油揚げを加えます。煮汁がなくなるまで炒り煮し、火を止めてごまをふります。