

糸こんとひじき入り きんぴらごぼう

香りと食感を楽しむ～ごぼうレシピ③

糸こんとひじき入りきんぴらごぼう

材 料 (3~4人分)

ごぼう	1本(120g)
にんじん	1/2本(50g)
ピーマン	2個
糸こん	180g
乾燥ひじき	10g
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
★だしパック(中身)	小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用	

- ごぼう・にんじん・ピーマンは千切りに。ひじきは戻す。糸こんは湯がいてお好みの長さに切る。
- フライパンにごま油を入れ、①を入れて強火で炒め合わせて、★を入れる。
- 汁気がなくなるまで★が絡んだら、白ごまを入れてできあがり♪

コツ・ポイント

- 太さ・長さを揃えると見た目もキレイになります。
- 強火で短時間で炒めると、野菜がシャキシャキになります。
- ★を入れてからも強火で一気に汁気をとばすように炒めてください。