



# 糸こんにひじき入り きんぴらごぼう

香りと食感を楽しむ～ごぼうレシピ③

## 糸こんに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  
糸こんに……………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

- ① ごぼう・にんじん・ピーマンは千切りに。ひじきは戻す。糸こんには湯がいて好みの長さに切る。
- ② 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。
- ③ 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。
- ★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。