

作り方簡単！  
手軽な食材でもう一品

# にんじんのきんぴら



ゴボウではなく、栄養豊富な人参がメインのきんぴらです。お弁当にも常備菜にもおすすめです。

<4人分>

人参	1本	}	みりん	大さじ2
ゴボウ	1/2本		酒	大さじ2
糸こんにゃく	1/4袋		醤油	大さじ2
たかのつめ	1本			
白ごま	大さじ2			
サラダ油	大さじ1			
ごま油	大さじ1/2			

## 作り方



① 材料を用意して分量を確認する。



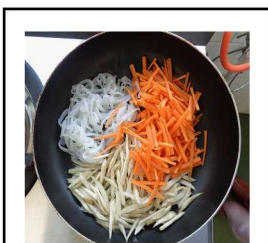
② たかのつめはハサミで細切りにする。  
人参・ゴボウは千切り、糸こんにゃくは3cmに切る。



③ ゴボウは水にさらして、アク抜きのする。



④ 糸こんにゃくは下茹でする。



⑤ フライパンに、油をひき中火で、たかのつめ・人参・ゴボウ・糸こんにゃくを入れ少し炒める。



⑥ 調味料①を入れ混ぜ合わせる



⑦ 蓋をして弱火にし、野菜に火を通す。



⑧ 最後にごま、ごま油を入れて完成。