

きんぴらごぼう



材料（4人分）	重量
ごぼう	80 g
れんこん	60 g
ピーマン	40 g
油揚げ	60 g
ごま油	小さじ2
和風だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
とうがらし粉	少量
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
白ごま	小さじ2

【作り方】

- ①ごぼうはきれいに洗い、さがきにする。
- ②れんこんは皮をむき、2mm程度のいちょう切りにする。
- ③ピーマンは縦に切り、横に3mm程度の細切りにする。
- ④油揚げは、1cm程度の短冊切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を入れて、①～④の材料を炒める。
- ⑥全体に火が通ったらAの調味料を入れて味を整える。
- ⑦最後に白ごまを入れて混ぜる。

【献立例】

ごはん きんぴらごぼう
ハンバーグトマトソースがけ
かきたま汁 オレンジ
牛乳

【アドバイス】

・食物繊維がたくさん含まれたごぼう、にんじん、れんこんを使っています。食物繊維は海藻類や根菜類に多く含まれています。毎日の食事に取り入れたい食材です。

