

献立名	じゃがいものきんぴら	
材料(4人分)	分量	作り方
じゃがいも	130g	①野菜の皮をむく。じゃがいもは太めの千切りにする。ごぼうはさがきにして水につけ、アク抜きをする。にんじん、ピーマンは千切りにする。 ②鍋を熱し、ごま油でにんじん・じゃがいも・ごぼうを炒める。 ③ピーマンを加え、じゃがいもがシャキシャキしている間に酒・砂糖・しょうゆを入れて味をととのえる。 ④最後にごまをふりかける。 ※じゃがいもの歯応えが楽しめるよう、火を通し過ぎない。
ごぼう	40g	
にんじん	40g	
ピーマン	20g	
ごま	小さじ1	
一味唐辛子	適量	
ごま油	小さじ2	
砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	