



きんぴらごぼう

材料 1人前

ごぼう	30g (40g)
にんじん	20g (25g)
酒	小さじ1 (小さじ1と1/2)
砂糖	小さじ1/2 (小さじ2/3)

しょう油	小さじ1/2 (小さじ2/3)
みりん	小さじ1/2 (小さじ2/3)
ごま油	1g (1.5g)
いりごま	1g (小さじ1/2)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ごぼうと人参を軽く炒める。
- 3 醤油、みりん、酒、砂糖と少量の水を加えて、水気がなくなるまで炒める。
- 4 水気がなくなるまで炒めたら火を止めて、ごまをかけて完成。