西区の とっておきレシピ





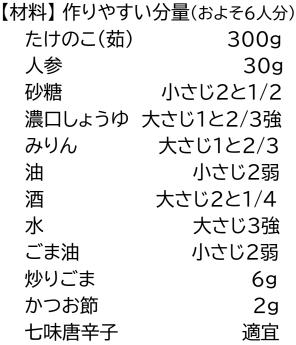
ごぼうとはひと味違った食感が楽しめます。

たけのこのきんぴら





レシピ作成協力者 杉本 純子 氏 (くまもとふるさと食の名人)





(1人分) エネルギー 72kcal 食塩相当量 0.8g

【作り方】

- ①たけのこは細めのせん切り、人参もせん切りにする。 (スライサーを 使っても良い。)
- ②フライパンに油を熱し、中火でたけのこを炒め、その後人参を加えて さらに炒める。
- ③②に酒、みりん、砂糖、しょうゆ、水を加え、たけのこと人参がしん なりしたら水分を飛ばし、ごま油を回し入れ炒める。
- ④最後に炒りごまとかつお節をふりかける。 ※お好みで七味唐辛子をふりかけても良い。



- *たけのこは根に近いところ(赤色のつぶつぶがある所) を使うと違った食感を感じられる。
- *かつお節(小袋)は袋を開ける前に上からつぶすことで 魚粉のようになり、絡みやすくなる。

熊本市 西区役所 保健こども課