



西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!



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)

【材料】 作りやすい分量(およそ6人分)

たけのこ(茹)	300g
人参	30g
砂糖	小さじ2と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と2/3強
みりん	大さじ1と2/3
油	小さじ2弱
酒	大さじ2と1/4
水	大さじ3強
ごま油	小さじ2弱
炒りごま	6g
かつお節	2g
七味唐辛子	適宜



(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。