

# きんぴらごぼう

## 材料 (2人分)

ごぼう	1/2本(50g)
にんじん	1/4本(35g)
酢	少々
ごま油	大さじ1/2
唐辛子	1/2本
調味料	
└だし汁	大さじ1.5
└砂糖	大さじ1/2
└みりん	大さじ1/2
└酒	小さじ1
└しょうゆ	大さじ1/2
白ごま	適量



## 作り方

1. **ごぼう**はたわし等で洗って表面の土を落とす。  
4cm長さに切り、マッチ棒ぐらいの太さにせん切りにし、  
**酢水**につけてアクを取る。
2. **にんじん**も同様に4cmほどのせん切りにしする。
3. フライパンにごま油、唐辛子を入れて熱し、水切りした**ごぼう**と**にんじん**を入れて炒める。
4. 火が通ってしんなりしてきたら、**だし汁**、**砂糖**、**みりん**、**酒**、**しょうゆ**の順に加える。
5. 水分がなくなるまで炒め煮する。
6. 仕上げに**白ごま**をかるく振る。

- ✖️**・調味料を合わせておくとかわてなくてすみます。  
・銀ホイルに盛り、小分けして冷凍しておくとお弁当につかえます。  
・辛いのが苦手な人は、唐辛子を途中で取り出す。  
・**ごぼう**…コレステロールを排泄する食物繊維が豊富。  
・**ごま**…亜鉛とマグネシウムが栄養素をエネルギーに変える酵素の働きを活性化。

所要時間 25分  
主な調理器具 フライパン