

じゃがいものきんぴら（4人分）

材 料	使用量
ごぼう	20g(1/8本)
じゃがいも	中1個
にんじん	1/4本
つきだしこんにゃく	40g
あげはんぺん	2枚
さやいんげん	3本
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
白ごま	適量

【作り方】

- ① ごぼう、じゃがいも、にんじんは千切りにする。
(ごぼう、じゃがいもは切った後水にさらしておく。)
- ② さやいんげんは3cmの長さに切ってさっと下ゆでしておく。
- ③ あげはんぺんは油抜きして薄切りにし、つきだしこんにゃくは下ゆでしておく。
- ④ サラダ油を熱し、ごぼう、こんにゃく、にんじんの順に炒め、柔らかくなってきたら、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ⑤ じゃがいもが少し透き通ってきたら、砂糖、しょうゆ、塩を入れあげはんぺんも加えて炒める。
- ⑥ さやいんげんを加え味を調えたら、白ごまを加えて仕上げる。
(お好みで一味唐辛子を入れてください。)



切ったじゃがいもをしっかり水に
さらしてから調理しましょう。
じゃがいもに火を通しすぎず、
シャキシャキ感を残して仕上げると
おいしいですよ！