

風味豊か ささがきごぼう

此多岂

きんぴら丼



《材料: 2人分》

に内キニラ	う・・・・・ じん・・・・ (小間切れ チ・・・・・・ 油・・・・・	···· 5 0 ເ) ··· 7 0 ··· 1 0 0	g g g 本
砂糖	ごま・・・・ ・・・・・・ うゆ・・・・	・・大さじ	1

白ごま・・・・・・・・・適量

【1人あたり 315円 エネルギー 621kcal 塩分 2.85g】

《作り方》

- ① ごぼうはたわしでこすって洗い、ピーラーでささがきにし、サッと水に通して軽く水けをきる。にんじんは皮ごとピーラーでささがきにする。キムチは細かく刻む。ニラは3cm長さに切る。A は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、ごぼうをしっかり炒める。にんじんを加え、しんなりしてきたらキムチと牛肉を順に加え、さらに炒める。※ごぼうが堅い場合は、水適量を加えて好みの堅さになるまで蒸し煮にする。
- ③ ②に二ラを加えて炒め合わせ、Aを加えて味を調える。 四 丼にご飯を盛り、③を半量ずつのせる。中央に卵黄をのせ、 白ごまをふる。

うまみがあふれだすきんぴら丼 ピリ辛で食をかきたてられます

京京がまきば約2 醤油が7月二国味



《材料:4人分》

77	/ U g
Α	
バター・・・・・	•••• 1 O g
しょうゆ・・・・	・・大さじ l̈
砂糖•••••	· · 大さじ1
白いりごま・・	··大さじ1

ごぼう・・・・・100g

N/+-----7 0 «

【1人あたり 61円 エネルギー 106kcal 塩分 0.53g】

《作り方》

① ツナは水分・(油)を切っておく。

- ② ごぼうの皮をよく洗って、ごぼうをピーラーでささがきにし、水に10分程さらす。
- ③ 水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ 熱いうちにツナ油漬け、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 味が全体になじんだら器に盛り付け、かつお節を散らして 完成です。

レンジで簡単!コクがあるバターしょうゆは、止まらないおいしさ!

包括200日提供



《材料:2人分》

ごぼう・・・・・・1/2本 オリーブ油・・・大さじ1 塩・・・・・・・適量 青のり・・・・・・適量

【1人あたり 50円 エネルギー 90kcal 塩分 1.1g】

《作り方》

- ① ごぼうはよく洗って土を落とし、皮付きのままピーラーで薄くスライスする。スライスしたらフライパンにのせていく。
- ② フライパンを、弱めの中火にかけ、ごぼうを乾煎りする。 ごぼうがしんなりしてきたら、オリーブ油を入れ、全体を混ぜる。ごぼうの端がかりっとするまで炒めるように揚げ焼する。
- ③ 器にキッチンペーパーを敷き、香ばしく色づいたものから引き上げる。
- ④ 塩と青のりを全体にまぶす。

噛めば噛むほどうまみが広がります 塩っ気がおいしい唐揚げおつまみ