

おすすめレシピ

●大根きんぴら炒め煮

大根がたっぷり食べられるメニューです。

冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもピッタリです。



材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	きり 方	な ど
だいこん 大根			200g (約1/3本)		はば 5ミリ幅の短冊切り	
ピーマン			40g (中1個)		せん切り	
あぶらあ 油揚げ			50g (1枚)		はば 5ミリ幅の短冊切り	
ごま油			おお 大さじ1			
こいくち 濃口しょうゆ			おお 大さじ3			
さとう 砂糖			おお 大さじ1			
さけ 酒			おお 大さじ1			



1 大根と油揚げは5ミリ幅の短冊切り、ピーマンはせん切りにする。

油揚げは切った後、湯をかけ、油抜きをする。

2 フライパンにごま油を入れ、大根を炒めていく。

3 大根が炒まったら、油揚げを入れ、調味料を入れて味を整える。

4 最後にピーマンを入れ、色よく仕上げてください。

