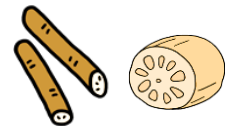




簡単！きんぴら		
材 料	4人分	作 り 方
れんこん	100g	1 れんこんは3mm幅、にんじんは2mm幅のいちょう切りにする。ごぼうは、太めのさがきにする。万能ねぎは、小口切りにする。
にんじん	100g	
ごぼう	100g	
万能ねぎ	4g	2 フライパンにサラダ油を熱し、れんこん・にんじん・ごぼうの順に炒め、水を加えて食材に火が通ったら、焼肉のたれを加えて調味し、煮つめる。
焼肉のたれ	大さじ3	
水	100cc	3 器に②を盛り付け、万能ねぎを散らす。
サラダ油	少々	



♥ ちょっと豆知識 ♥

根菜類は『内側から身体を温める野菜』です。