

3月18日(水) ごもくきんぴら

給食では、きんぴらごぼうに、いろいろな具を加え、ボリュームアップをしています。
家で作ろうと思ったら、絶対に必要なものは、「ごぼう」だけ。
載せてある材料が全部そろわなくても、作れますよ。

<材料4人分>

- ・ごぼう 100g
- ・にんじん 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・さやいんげん 20g
- ・平天 20g
- ・糸こんにゃく 80g
- ・ごま油 小さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・一味トウガラシ 少々

<作り方>

○ごぼうは、皮を包丁でこそぎ落とし(または皮をむき)、長さ5cmのせん切りにし、水につけてアクを抜く。10分程度おいたらザルを使って、水を切る。

○にんじんは皮をむき、長さ5cmのせん切りにする。

○じゃがいもは皮をむき、長さ5cmのせん切りにし、水で洗いアクを落とす。

○さやいんげんは、斜め切りにし、ゆでておく。

○平天は、3mm幅に切る。

○糸こんにゃくは洗って、長いものは長さ5cmに切っておく。

① フライパンにごま油を入れて熱し、ごぼうとにんじんを中火で炒める。

② にんじんの色が変わってきたら、じゃがいも・糸こんにゃく・平天を入れ、火を通す。

③ (焦げそうなら、大さじ1の水を加え、)さとう・しょうゆ・みりんを調味し、ゆでたさやいんげんを入れ、火を止める。

④ いりごまと一味トウガラシを加えたらできあがり!

トウガラシは、七味トウガラシでも、タカノツメでも、トウバンジャンでもいいですね。
しかし、入れ過ぎには十分気をつけましょう。

では、健闘を祈ります。