

「じゃがいもきんぴら」

新じゃがで
つくってみよう



(作り方)

- ①ごぼう、にんじん、じゃがいもを千切りにする。いんげんは、2～3cmにカットし、サララップに包んで、電子レンジで1分ほど加熱する。
(じゃがいもとごぼうは、水にさらしておく。)
- ②つきこんにゃくは、さっと下ゆでする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくを炒める。
- ④水を100mlと三温糖を入れ、フタをし、3分くらい煮て、しょうゆを加え、にんじんやごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤じゃがいもといんげんを加え、煮汁がなくなり、じゃがいもに火が通ったら、仕上げに塩で味をととのえ、いりごまをふればできあがり。

材料 5人分

ごぼう	1/2本 (40g)
にんじん	1/3本 (60g)
じゃがいも (中)	1こ (120g)
いんげん	5本 (20g)
つきこんにゃく	50g
サラダ油	小さじ1
三温糖 (砂糖)	大さじ1と1/2
こい口しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
白いりごま	小さじ1

じゃがいもの食感を
シャキッとした食感に
仕上げるのがベスト!

