

副菜

きんぴらごぼう

やわらかくて食べやすい



材料(大人2人+子ども2人分)

ごぼう…………… 中1/2本(75g)
人参…………… 中1/2本(75g)
しらたき…………… 75g
小松菜…………… 1/4束(50g)
豚肉(こま切れ)…………… 50g
サラダ油…………… 小さじ1
水(またはだし汁)…………… 100cc
砂糖…………… 小さじ1と2/3
濃口しょうゆ…………… 小さじ1と2/3
いりごま…………… 小さじ2

作り方

1. ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらしてアク抜きする。人参は3cm長さの千切りにする。小松菜は3cm長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. しらたきはフライパンで乾炒りし、2～3cm長さに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、人参、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、しらたき、小松菜も加えて2分ほど炒める。
4. 水と砂糖を入れ、野菜がやわらかくなるまで中弱火で煮る。汁気が少なくなってきたら、しょうゆで調味し、汁気がなくなるまで煮る。最後にいりごまをふる。



食べやすいように、ごぼうは小さめに切ってください。
先に砂糖を入れて煮ることで、野菜がやわらかく仕上がり、子どもも食べやすくなります。

