

カミカミ献立

変わりきんぴら

【材料】(おとな2人子ども2人分)

ごぼう	2/3 本
れんこん	100g
にんじん	1/2 本
ベーコン	20g
ごま油	小さじ 1
〔しょうゆ 砂糖 みりん〕	小さじ 1
	小さじ 1/2
	小さじ 1/2
水	適量
青のり	適量



【作り方】

- ① ごぼうはななめ薄切り、れんこんは厚さ5mm のいちよう切りにし、それぞれ水にさらし水気を切っておく。にんじんは厚さ5mm のいちよう切りにする。
- ② ベーコンは幅5mm に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。ごぼう、れんこん、にんじんを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ④ 好みのかたさになったら調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
仕上げに青のりを散らす。

※ 野菜は乱切りにしてもよいです。