

よくかもう！！かみかみ献立

乱切りきんぴら

【材料】(おとな2人子ども2人分)

ごぼう	1本
にんじん	1本
ピーマン	1個
油	小さじ2
〔しょうゆ 砂糖 みりん〕	小さじ1
	小さじ1
	小さじ1/2
水	適量
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、ピーマンを大きめの乱切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
※ ごぼう、にんじんは下ゆですておくと調理時間が短くなります。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ 調味料と水を加え、水分がなくなるまで炒める。その後、ピーマンを加えさっと炒める。
- ④ 最後にごま油とごまを加える。