

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。