|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | きんぴらごぼう | |
| 材料　４　人分 | | |
| ごぼう　　　　　　　　　1/3本  酢　　　　　　　　　　　少々  人参　　　　　　　　　　1/3本  豚肉スライス　　　　　　80ｇ  鷹の爪　　　　　　　　　　1本  サラダ油 | | 「調味料」  酒　　　　　　　大さじ３  砂糖　　　　　　大さじ１、1／２  薄口醤油　　　　大さじ１、1／２  白いりごま　　　大さじ１  ごま油　　　　　小さじ１ |

第　9回

【作り方】

ごぼうに土をたわしで軽く洗い、ささがきにする、ごぼうをお酢につける

人参を千切りにする、豚肉を細切りにする鷹の爪を輪切りにする。

1. ごぼうとニンジンを炒めるしんなりしたら豚を加え色が変わるまで炒める。鷹の爪を炒める
2. 調味料を混ぜ一気に混ぜる汁気がなくなるまで
3. ゴマ,ごま油で混ぜ合わせる