

ニンジンのきんぴら



材料（3～4人分）

ニンジン	… 1本
ちくわ	… 4本
シメジ	… 2/3株
ゴマ油	… 大さじ1
酒	… 大さじ1と1/2
みりん	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1
しょう油	… 大さじ1
白いりゴマ	… 適量

作り方

- 1) ニンジンとちくわは千切りにする。シメジは石づきを取って小房に分ける。
- 2) フライパンにゴマ油を引いて熱し、①を炒める。
- 3) ニンジンが少しやわらかくなったら、酒、みりん、砂糖、しょう油を順に加えて炒め、いりゴマを振ったらできあがり。



お弁当のおかずにもぴったり♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

