



シャキシャキと歯ごたえのよい「きんぴらごぼう」。
ごま油の香りと唐辛子の辛さを加え、食がすすむ味付けにしています。
電子レンジ調理は、炒め煮も美味しく仕上がります。



ピリ辛きんぴらごぼう

～材料～

ごぼう	100g	にんじん	50g
ごま油	小さじ1	だし汁	大さじ2

A



市販のめんつゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
唐辛子(輪切り)	3～4個

B

金ごま	1g
-----	----

作り方

1. ごぼう、にんじんを千切りにします。
*ごぼうはカット後、水に浸してあく抜きをします。
2. 容器にAを入れて軽く全体を混ぜ、
上蓋(穴2)をセットし、500W5分電子レンジで加熱します。
3. ②にBを入れ、さらに500W3分電子レンジで加熱します。
4. 器に盛って、金ごまを振り入れて出来上がり。