

きんぴらごぼう



材料 4 人分 (切り方)

豚肉 (もも・細切り)	40 g
にんじん (細切り)	20 g
ごぼう (ささがき)	80 g
焼きちくわ (輪切り)	20 g
ピーマン (細切り)	20 g
いりごま (白)	2.4 g
A 砂糖	小さじ 1
A しょうゆ	大さじ 1/2
A 和風だしの素	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

【作り方】

- 分量外の油で豚肉を炒める。
- 火が通ったらにんじん、ごぼうを入れよく炒める。
- Aの調味料と焦げ付きそうであれば水、ちくわ、ピーマンを加え炒める。
- ごまごま油を入れ香りづけして仕上げる。

【ひとくちメモ】

- ごぼうは食物繊維が豊富に含まれていてシャキシャキした食感が特徴です。和食によく使われています。しかし世界的にごぼうを食べる習慣のある国は少なく、日本はその少ない国のひとつです。
- ごぼうの他にれんこんや捨ててしまいがちな大根の皮、ブロッコリーの茎を使って作ってもいい歯ごたえが味わえます。