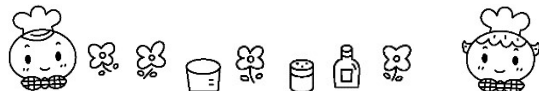


つくってみませんか？

そぼくなおかずも松井田の子どもたちはよく食べます



<きんぴら>

材料(4人分)

ごぼう(千切り)	…	80g
れんこん(いちょう切り)	…	50g
つきこんにゃく(あく抜き)	…	100g
にんじん(太め千切り)	…	50g
さつまあげ(スライス)	…	40g
油	…	大さじ1/2
とうがらし(輪切り)	…	少し
○さとう	…	大さじ1弱
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○酒	…	小さじ1
○みりん	…	小さじ1
○白いりごま	…	大さじ1/2(5g)

作り方

- ① 油にとうがらしを入れて熱し、ごぼう、れんこん、こんにゃく、にんじんをいためる
- ② さつまあげと調味料、少し水を入れていため煮する。
- ③ 水気がなくなったらごまをふって仕上げる。

