

お料理レシピ

# むぎのたね

2023.11.10 No. 258

野のはな空のとぴ保育園

料理名 秋野菜のきんぴら

秋の味覚がたくさん入った「きんぴら」。さつまいもをせん切りにし、甘くホクホクして子どもたちにも食べやすいです。野菜はお好みで増減しても大丈夫です。

## 材料（4人分）

・さつまいも	100g	・ごぼう	50g	・人参	60g
・れんこん	50g	・醤油	大さじ1と1/2	・砂糖	大さじ1
・胡麻油	小さじ1	・炒り胡麻	適宜		

- ① さつまいも・ごぼう・人参は、食べやすい長さのせん切りにする。
- ② れんこんは、食べやすい大きさのいちよう切りにする。  
（さつまいも・ごぼうはあくのたけにさらしておく）
- ③ フライパンに胡麻油を敷き、ごぼう・れんこんを炒める。
- ④ 人参・さつまいもを入れ更に炒める。
- ⑤ ④に醤油・砂糖を加え、味を絡めて最後に炒り胡麻をふりかけ出来上がり。

