

お料理レシピ

# むぎのたね

2024.10.10 No. 269

野のはな空のとぴ保育園

料理名 野菜のきんぴら風炒め

野菜をたくさん使ったきんぴら風炒め。さつまいもを入れると甘みが加わり、子どもたちもよく食べます。大人は七味唐辛子をかけて食べると、食が進みます。

## 材料（4人分）

・さつまいも	1 / 3本	・ゴボウ	1 / 3本	・人参	1 / 4本
・ベーコン	2枚	・胡麻	小さじ1	・さやいんげん	4本
*醤油	大さじ1	*砂糖	小さじ1	*ごま油	小さじ1
*酒	小さじ1				

- ① さつまいも・ゴボウ・人参・ベーコンは、お好みの長さの干切りに切る。
- ② さやいんげんは、下茹でをしてから斜め小口に切る。
- ③ フライパンにごま油を敷き、①を炒める。火が通ったら\*印の調味料を加え中火で焦げないように味を具材に染みこませる。
- ④ 胡麻と②を入れたら出来上がり。

