



五目きんぴら

作り方(作りやすい分量)

れんこん	大1/2個
ごぼう	100g
人参	1/2本
ちくわ	1/2本
つきこんにゃく	70g
しょう油	大1
顆粒だし	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
きび砂糖	大1
オリーブ油	大1
ごま油	大1

作り方

- ① れんこんは皮をむきちょう切りにし酢水につけておく。
ごぼう人参はせん切り、糸こんにゃくは2.5cm位に、ちくわは半月に切っておく。
糸こんにゃくは下茹でしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱しごぼうをよく炒め、人参れんこんを炒める。
- ③ 柔らかくなったらこんにゃくとちくわを加え、調味料を加え混ぜ合わせ、仕上げにごま油を回しかけたらできあがり♪