

やわらかきんぴらごぼう 2種

せんいが噛み切りにくい

- ①食べやすい大きさに切る
⑦やわらかく煮る（ゆでる）

●材料（1人分）

ごぼう	1/5本（40g）	
にんじん	1cm（10g）	
サラダ油	小さじ2/3	
A {	砂糖	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2/3
	酒	少々
（作り方その2 だし1/4カップ）		



●作り方

その1「ゆでて炒める」

- ① ごぼうは皮をこさげ、4cm長さのせん切り。さっとゆでる。
- ② にんじんも4cm長さのせん切り。
- ③ 油でごぼう、にんじんを3~4分炒めて調味する。

その2「太めに切って炒め、煮る」

- ① ごぼうは皮をこさげ、縦斜めうす切りにしてから、マッチ棒くらいの細切り。
- ② にんじんもごぼうと同じ長さ、太さに切る。
- ③ ごぼう、にんじんを3~4分炒める。
Aを加えて汁気がなくなるまで炒め煮する。

☆しゃきしゃき感を楽しみたい場合は、その1の作り方で。

☆もっと食べにくくなったら、その2の作り方①に「ごぼうをゆでる」工程を加えると、もっと食べやすくなります。