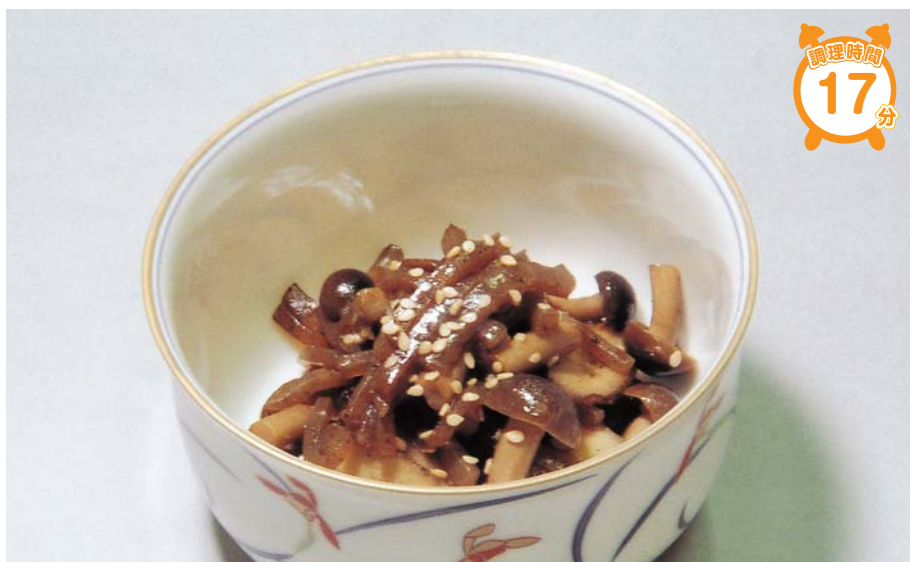


ぶなしめじきんぴらごぼう

奈良女子大学附属中等教育学校 行松 和輝



材料(4人分)

ぶなしめじ・・・1房
こんにゃく・・・180g
(きんぴら用)
ごぼう・・・140g
ゴマ油・・・大さじ2
煮出汁・・・100cc
酒・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ3
七味とうがらし・適量
いりゴマ・・・適量

作り方

- 1 ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。ごぼうは斜め切りにし、酢水につけてあく抜きをする。こんにゃくは水を切る。
- 2 鍋にゴマ油を入れて熱し、①を入れて強火でしんなりするまで炒める。
- 3 次に煮出汁を加えてごぼうが柔らかくなるまで煮る。そこに酒、砂糖、しょうゆを加え、炒りつける。
- 4 七味とうがらしとiriゴマをふりかける。



ぶなしめじ