



第90回

新緑が映える過ごしやすい季節となりました。皆様いかがお過ごしですか？

春雨ごぼうのきんぴら <保存：冷蔵5日>

(材料) 乾燥春雨 … 40gくらい
ごぼう … 1本 (細いもの)
にんじん … 中1/3本

① 調味酢 … 大さじ4
白だし … 大さじ 1/2
しょうゆ … 小さじ1
ごま油 … 大さじ1
いり白ごま … 適量

(作り方) ① 春雨は熱湯で戻す。ごぼうはささがき、または細切りにして水にさらす。にんじんはせん切りする。

② フライパンにごま油を熱し、ごぼうを入れて炒める。
ごぼうに油が回ったところでにんじんを入れ、やわらかくなったらいり白ごまを振り、火を弱めて水けをとった春雨、Aを加えて炒め合わせ、いり白ごまを振る。

MEMO: 水分を飛ばしすぎないように

春雨は水分を飛ばしすぎるとくっついてしまうので、フライパンの温度を下げてから調味料を入れるように。水分が足りなければ、水を少し加えて炒めてください。春雨の食べ合わせを考えると、ごぼうはじっくり炒めてやわらかくし「ごぼうがおいしいです。

暦の上ではもう夏です。だんだんと暑くなりますが、体調にはお気をつけてください。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・乗富

(参考文献)：つくおき 週末まとめて作り置きレシピ/(株)光文社)