

かんたん 朝食 レシピ

夏野菜で栄養たっぷりの常備菜を作ろう！

ちくわとピーマンのきんぴら

《材料(4人分)》

ちくわ	50g(小1本)
ごぼう	1/3本
ピーマン	小2個
つきこんにゃく	50g
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ1
めんつゆ(ストレート)	小さじ2
白ごま	小さじ1
かつおぶし	小袋2袋



《事前準備》

・つきこんにゃくは湯通しして、くさみをとっておく。

《作り方》

①ピーマンは長めの千切り、ちくわは縦半分に切ってから
ななめ切りにする。



②ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。
(さがきがごぼうを使うとさらに時短できます)



③フライパンにごま油を熱し、ちくわ・ごぼう・こんにゃくの順
に入れて炒め、さとうを加えてさらに炒める。



④ピーマンを加えてしんなりしたら、めんつゆで味を
ととのえ、ごまとかつおぶしを振り入れて、完成。





和食の定番「きんぴら」と夏野菜のピーマンを組み合わせました。
お弁当にも使えて、冷蔵・冷凍もできる、頼りになる常備菜です。

