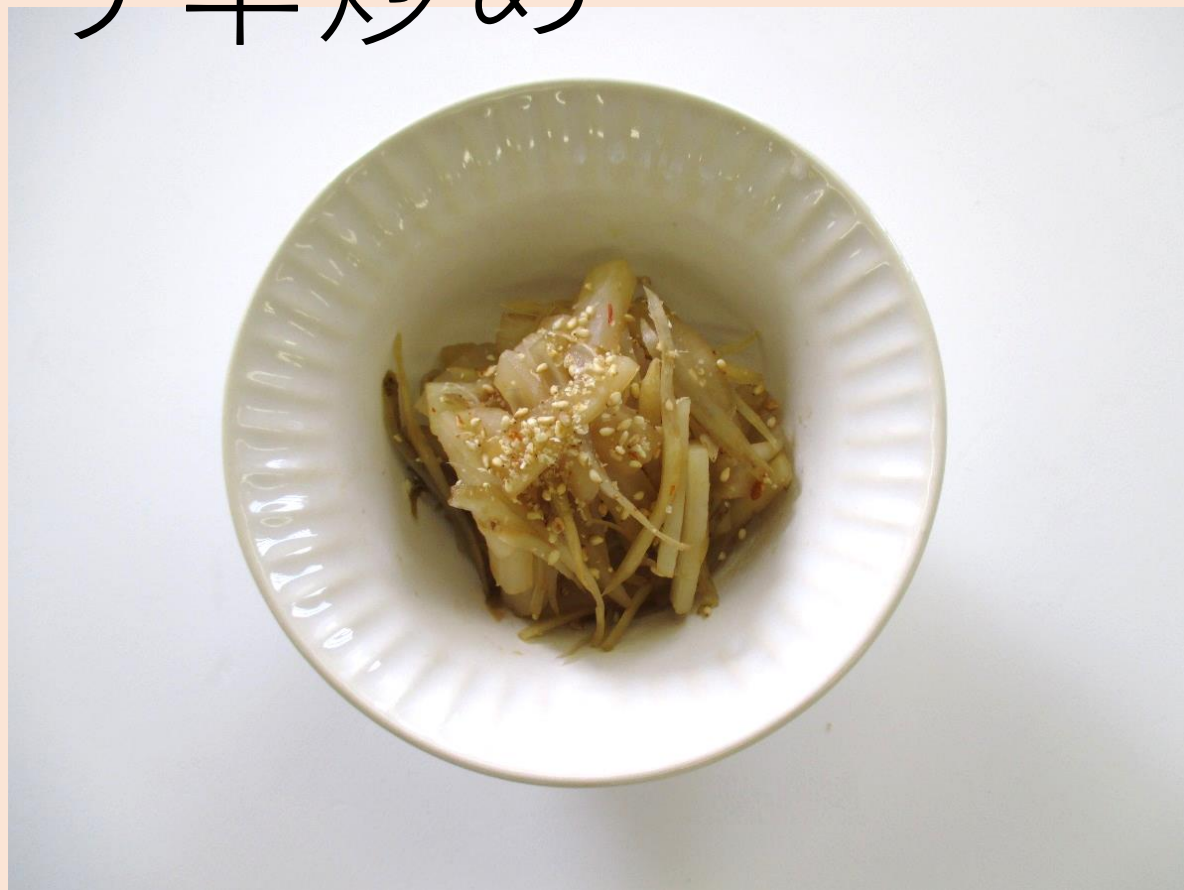



根菜のピリ辛炒め



高松市食生活改善推進協議会

※高松市の委託事業「野菜たっぷり生活講座」でこれまでに使用したレシピです。

材料 (4人分)




ごぼう 1/3本
(約60g)

大根 1/5本
(約240g)

炒りごま (白)
小さじ2

トウバンジャン
小さじ1/3

濃口しょうゆ
小さじ1



砂糖
大さじ1

サラダ油
小さじ2



作り方①

大根は長さ 5 c m ・ 幅 1 c m の短冊切りにする。

ごぼうはささがきにして水にさらす。



作り方②

フライパンに油を入れて熱し、大根を入れ炒め、大根の表面が透明になってきたら、水気をきったごぼうを加えて炒める。

ポイント

炒める際に、大根とごぼうが焦げないように注意しましょう。



作り方③

野菜に火が通ったらトウバンジャン、砂糖、濃口しょうゆを加えさっと加熱する。皿に盛り付け、ごまをひねりながらつぶし、散らす。



煮物にすることが多い大根を、ピリッと辛い炒め物に。トウバンジャンを使って新たなレパートリーを増やしてみましよう。ぜひ、作ってみてください♪