



食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜

さつまいものソースきんぴら

材料

- ・ さつまいも……………150g
- ・ 青ねぎ……………2本
- ・ ちくわ……………2本
- ・ ウスターソース……大さじ1
- ・ サラダ油……………適量
- ・ かつお節……………適量
- ・ ごま……………適量

作り方

- 1 さつまいもは7mm角の棒状に切り5分間水にさらし、水けを切る。
※あまり長くアク抜きをしてしまうと風味もなくなってしまうので注意が必要！
- 2 ちくわは縦に切り目を入れて開き、3等分の長さに切ってから縦に細く切る。
青ねぎは斜め切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱しさつまいもを入れて3分程度炒める。さつまいもに火が通ったらちくわ、調味料を加え水分を飛ばしながら煮からめる。
- 4 火を弱め、青ねぎを加え焦げないように混ぜながら炒める。
- 5 かつお節、ごまを加え混ぜる。

作り方
YouTube
動画はこちら

