

# にんじんごはん

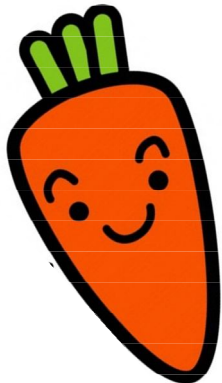


## 材料【4～5人分】

にんじん	しょう ほん 小1本	サラダ 油	てきりよう 適量
ちくわ	30g	きとう 砂糖	こ さじ2
あぶらあ 油揚げ	20g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお さじ2
ごぼう	1/4 ほん 本	さけ 酒	こ さじ1
		ごはん	てきりよう 適量

## ～ 作り方 ～

- ① にんじんはせんぎ、ちくわはわぎ、ごぼうはさきぎにし、水にさらしておく。
- ② 油揚げはたんざくぎにし、さつとねつとうに通し油抜きをしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、ちくわ、油揚げの順に入れ炒める。
- ④ ③に調味料Aを入れ、味を調べて仕上げる。
- ⑤ ④をごはんの上に盛りつける。



にんじんは、手軽に食卓に取り入れやすい野菜です。  
ちくわや油揚げ、ごぼうと一緒に甘辛く煮込んで、温かい  
ご飯に混ぜる献立です。