

洋風きんぴらごぼう

		材料(2 人分)			
		ごぼう 120g 人参 40g サラダ油 小さじ 2 a { 赤ワイン 大さじ 2 しょうゆ 小さじ 2 みりん 小さじ 2 砂糖 小さじ 2 塩 少々 こしょう 少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	113 kcal	0.8g	4.0g	0.5g	4.0g



作り方

1. ごぼうはさがきにし、水にさらしてあくを抜く。人参は細切りにする。
2. サラダ油を熱し、1 を中火で炒める。
3. しんなりしてきたら a を加えて炒め、蓋をして汁気がなくなるまで含め煮にする。
4. 塩こしょうで味を調える。



コメント

- ・ 赤ワインの風味で、大人のきんぴらごぼうです。