

## ♡ にんじんのきんぴら ♡

### (材料)

• にんじん (干切り)	1 本	• ごま油	大さじ 1
• ちくわ (半月切り)	80 g	• だし汁	100 c c
• しらす	50 g	☆酒	大さじ 1
• 糸こんにゃく	80 g	☆みりん	大さじ 1
(あく抜きし、2 c mに切る)		☆砂糖	小さじ 2
• 白ごま	適量	☆薄口しょうゆ	小さじ 2

### (作り方)

- ①フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れ中火で炒める。
- ②にんじんがしんなりしたら、ちくわ、しらす、糸こんにゃくを入れ軽く炒める。
- ③だし汁と☆調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で10分煮る。  
(にんじんの固さをみて、時間を調整してください)

④お皿に盛り、白ごまを振りかけたら出来上がり♪

さくらぎこばん