ケンミン食品
株式会社

れんこんとごぼうの簡単レシピ！旨だしきんぴらはるさめ



調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：435kcal　塩分：3.8g

れんこんとごぼうを使った、食べごたえのあるきんぴらはるさめです。
シャキシャキとした野菜の食感とはるさめがよく絡み、ごはんによく合う味わいに仕上がります！
フライパンひとつで簡単に作れるので、あと一品ほしい日の副菜や作り置きにもおすすめ。
お好みで豚肉や牛肉を加えれば、さらに満足感のあるおかずとして楽しめます。

使用商品　えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット



えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料　2～3人前

ケンミン
えんどうでん粉100%はるさめ：45g(1/2袋)
ごぼう：40g
にんじん：40g
れんこん：40g
油：大さじ1(12g)
いりごま：3g
ごま油：小さじ1(4g)
水：200cc
【A】こいくちしょうゆ：大さじ1(18g)
【A】砂糖：大さじ１+1/3(12g)
【A】和風だし(顆粒)　：小さじ１/2(1.25g)
【A】塩：ひとつまみ(約1g)
【A】水：小さじ2(10cc)

作り方

(1)
ごぼうとにんじんは皮をむいて細切りに、れんこんは薄くスライスにする。調味料Aをあらかじめ混ぜておく。
(2)
フライパンに油を熱し、ごぼうとにんじん、れんこんを炒める。
(3)
えんどう100%はるさめと水200ccを入れる。
(4)
はるさめが水分を吸い、水気が少なくなったら、調味料Ａを入れて汁気がなくなるまで炒める。
(5)
火を止めて最後にごま油と、いりゴマを入れる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.