

れんこんとごぼうのきんぴらはるさめ



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

ケンミンの冷凍食品でご好評の味を、おうちにある調味料で出来るレシピに きんぴらごぼうとはるさめで、簡単おかずに変身！
スーパーで購入できるタイプ、生協さまの通信販売で取り扱って頂いている「きんぴらはるさめ」は販売から長く、お客様にご好評をいただいております。今回は、おうちにある調味料で、お好みの野菜でサッと簡単にできるレシピを考案してみました。

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。
- (6) ケンミンの冷凍食品で人気の味Part.1チャプチェもオススメです！
<https://www.kenmin.co.jp/recipe/34686.html>
- (7) ケンミンの冷凍食品で人気の味Part.2はるさめと野菜の炒め物もオススメです！
<https://www.kenmin.co.jp/recipe/35108.html>