

野菜を食べよう! ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

recipe

葉ごぼうの炒め煮



材料 (2人分)

葉ごぼう	1/2束
油揚げ	1/2枚
油	大さじ1
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ①葉ごぼうの根は薄く斜め切りにし、茎は4~5cm長さに切って、ゆでておく。
- ②油揚げは、熱湯をかけて油抜きして、短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、葉ごぼうと油揚げを入れて炒め、だし汁としょうゆ、みりん、砂糖を加えて煮る。

*葉ごぼうの葉もゆでてから、細かく刻んで佃煮にしたり、おにぎりを包んでもおいしいです。

