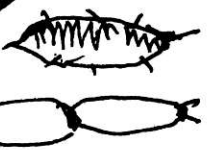
かわりキンピラ

1998.4.2

水土屋. Satoko Saito



いつものキンピラに 余った やさいを 入れたら
おいしかったので かいてみます。
ほんとうに おいしい やさいは ゆでて 土塩を ふっただけ、
おしょうゆを かけただけ というのでも 充分 おいしく
いただけるのですが……

● 材料　ごぼう・にんじん・ハス・さつまいも
塩・しょうゆ・白ごま・ごま油.

1

● つくりかた

① やさいを ふつうのキンピラのように どれも
センギリにする.

ハスの切り方→

② フライパンに ごま油を 入れて 熱し、
まず ごぼうを 入れて いためる.(あくが お抜ける
まで 軽く いためる) 次に にんじん と ハス
そして ほとんど 火が 通ったら、塩と
しょうゆを 入れて 味を ととのえる。

③ 最後に さつまいもを 入れ、すぐ やわらかく なって しまうので、はやめに 火を
とめて、フタを して むらす。

④ 白ごまを 多めに ふって、好みで
七味を 入れ、お皿に 盛る。

☆おさとう なしでも 甘味が あって 子供は 喜びます.