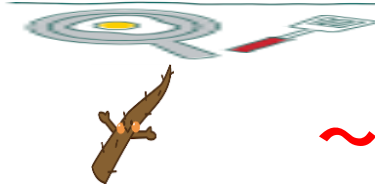


朋チャンねる



今回のテーマは

～ ご ぼ う ～



ごぼうを使った美味しいレシピ

材料 (2人前)

ごぼう(150g)	1本
水(さらす用)	適量
片栗粉	大さじ2
(A)みりん	大さじ1
(A)酢	大さじ1
(A)砂糖	大さじ1
(A)しょうゆ	大さじ1
(A)鷹の爪輪切り	小さじ1/4
ごま油	大さじ2
白いいごま	適量



ごぼうの甘辛炒め

調理時間：20分

費用目安：200円前後



作り方

準備. ごぼうは皮をこそげ落としておきます。

1. ごぼうは5cm幅に切り、縦半分に切ります。
2. 水に10分程さらします。
3. 水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶします。
4. ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。
5. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、3を入れて焼きます。
6. 焼き色がついたら4を入れて中火のまま炒め合わせます。味がなじみ、ごぼうに火が通ったら火から下ろします。
7. お皿に盛り付け、白いいごまをかけて完成です。

Kurashiru より引用

【正しいごぼうの保存方法】

細い方を下にして立てて保存するのが基本です。

ごぼうは通常、下に伸びて成長していきます。そのため横にして保存すると縦に伸びようと余計なエネルギーを消費してしまうので、鮮度が落ちていってしまうと言われています。もし立てるスペースがない場合は切って保存しても構いませんが、切った断面に土をつけて新聞紙で包むようにしましょう。



医療法人敬任会 グループ
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068