

変わりきんぴら



材料(4人分)

・ごぼう	120g
・にんじん	40g
・ピーマン	30g
・鶏肉	40g
・焼きちくわ	40g
・白滝	40g
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・サラダ油	小さじ1
・白いりごま	小さじ1

ピーマンや鶏肉、ちくわなどを加えることで、いろどりもよく食べ応のあるきんぴらになります！

作り方

- 1 ピーマンとにんじんを千切りにします。ごぼうはささがきにして水にさらしておきます。
- 2 ちくわは斜め切り、白滝は5cm位の長さに切ります。鶏肉は、細切りにします。
- 3 鍋にサラダ油を入れて、鶏肉を炒めます。
- 4 肉の色が変わったら、ごぼう、にんじんを加えて炒めます。
- 5 ごぼうがしんなりしてきたら、白滝、焼きちくわ、ピーマンを加えて炒めます。
- 6 ピーマンに火が通ったら、砂糖、しょうゆで味付けをします。
- 7 最後に白いりごまを加えます。