

アーモンドきんぴら ~アーモンドと昆布茶で上手に適塩~



材料 (2人分)

ごぼう	25g	酒	大さじ1/2
エリンギ	25g	水	大さじ1
アーモンドスライス	5g	しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2	みりん	小さじ1
		昆布茶	ひとつまみ
		七味唐辛子	好みで適量

作り方

- 1 ごぼうは、包丁の背で皮をこそげとり水洗いし、太いものは2つ又は4つ割りの切込みをいれ、4~5センチ長さの粗いさがきにする。水に5分間ほどさらして水気をきり、やわらかくゆでる。エリンギは幅1センチ位に縦に裂き、長ければ半分に分ける。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 フライパンにアーモンドを入れ、中火で2~3分間から炒りし、取り出しておく。
- 4 ③のフライパンに分量の油を入れ、①のごぼうとエリンギをつやが出るまで、中火で炒める。
- 5 ④に調味料を加え、汁けがなくなるまで炒りつける。③のアーモンドを戻して混ぜ、盛りつける。好みで七味唐辛子をふる。