

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	25 g	酒	大さじ 1/2
エリンギ	25 g	水	大さじ 1
アーモンドスライス	5 g	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分間位さらして水気をきり、やわらかくゆでる。エリンギは幅1センチに裂き、長ければ半分に切る。
- 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分空炒りし、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、汁気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、盛り付ける。好みで七味唐辛子をふる。