

ミルクきんぴら

～牛乳のコクと甘さ、唐辛子のアクセントがよく合う乳和食レシピ～



1人分 198kcal
塩分 0.5g

材 料（4人分）

ごぼう	120g	}	牛乳	200mL
にんじん	80g		砂糖	小さじ2
エリンギ	100g		しょうゆ	小さじ2
赤唐辛子	1本		いりごま（黒）	小さじ1
サラダ油	小さじ2			

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり水洗いし、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にさらして水気をきる。
にんじんは4センチ長さの千切り、エリンギは長さを半分にし、0.5センチ幅に切り、千切りにする。
唐辛子は半分に切り、種を出す。
- ② フライパンに唐辛子と油を熱し、ごぼう、にんじんを入れ中火で炒める。
しんなりしたらエリンギを加えてさらに炒める。
- ③ ②に牛乳、砂糖、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ④ 器に盛り付けていりごまをふる。