



玉ねぎ天と じゃがいものきんぴら

材料〈2人分〉

揚蒲鉾玉ねぎ天 … 1枚

じゃがいも …… 2個

いんげん …… 4本

赤唐辛子 …… 大さじ1

ごま油 …… 大さじ1

白ごま …… 大さじ1/2

だし汁 …… 200cc

しょう油 …… 大さじ1

みりん …… 大さじ1

砂糖 …… 小さじ1/2

A

① 揚蒲鉾玉ねぎ天は、解凍して5mm幅に切る。

② じゃがいもは5mm幅の細切りにし、水にさっとさらして水気を切り、いんげんは筋を取り3等分、赤唐辛子は種を取り小口切りにする。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、①と②を炒め、全体に油が回ったら合わせたAを加えて落とし蓋をし、中火で7～8分煮る。

④ 器に③を盛り、白ごまをふる。

約588kcal 1人分