

料理名： きんぴらごぼうinさきいか



調理時間・おすすめポイント

約20分

ごはんがすすむ甘辛味。おつまみにもおすすめです！

使用したCコレ商品

CO・OPこだわりの黄金さきいか、CO・OP手すり風すりごま金

お気に入りの理由

『黄金さきいか』は柔らかくて美味しいです。国産のするめいかを使用しているのも安心して食べられます。『すりごま』は、ごまが香ばしく美味しいです。

材料

さきいか・・・・・・・・15～20g	◎合わせ調味料
ごぼう・・・・・・・・・・1本	料理酒・・・・・・・・・・大さじ2
にんじん・・・・・・・・・・1本	さとう・・・・・・・・・・大さじ1
すりごま・・・・・・・・・・大さじ2	みりん・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1	醤油・・・・・・・・・・大さじ1.5

作り方

- 1.ごぼうをさがきにして水にさらす。
- 2.にんじんの皮をむき細切りにする。
- 3.フライパンを中火で熱し、ごま油をひき、水気を切った1・2を入れて炒める。
- 4.食べやすい大きさにさいたさきいかを入れて、サッと炒める。
- 5.合わせ調味料を入れて、汁気がなくなるまで中火で炒める。
- 6.すりごまを入れて、サッと混ぜたら出来上がり。

お名前：S・Yさん