

☆金平ごぼう☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
ごぼう	100g	1. ごぼうは皮をむき、ささがきにして酢水につけてしばらくしたら水気を切っておく。人参は皮をむき、せん切りにしておく。
人 参	40g	
しらたき	40g	2. しらたきは食べやすい長さに切り、茹でてざるにあげておく。
サラダ油（炒め用）	適 量	
濃口しょうゆ	8cc	3. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
砂 糖	4g	
みりん	少 々	4. 鍋に油を入れて①を炒め、煮えたらしらたきと調味料を入れて味付けをする。
酒	少 々	

今日は、かみかみメニューです！
“もぐ、もぐ”よく噛んで食べましょう。
ごぼうは酢水につけておくと色が変わらないので、きれいに出来上がります。