



せり入りきんぴらごぼう

【材料／10本分】

せり	1束(100g)
ごぼう	100g
にんじん	100g
白ごま	適量
ごま油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
鷹の爪	お好みで

【作り方】

- ① ごぼう、人参を千切りにし、ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。せりはよく洗い、3cm程度に切る。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、そこにごぼう、にんじんを入れ炒める。具材がしんなりしてきたところに調味料を加えて味をからませながら火を通す。
- ③ 汁気が無くなってきたところにせりを仕上げに加える。余熱でざっくりと混ぜ合わせ、白ごまを散らす。

せりの風味と食感がごぼうを引き立たせます♪

JA名取岩沼