



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成25年1月

ヤーコンのきんぴら



ヤーコンのきんぴら 材料(4人分)

ヤーコン	200g
人参	80g
レンコン	80g
豚肉	120g
白ごま	少々
サラダ油	大さじ1/2(6g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
砂糖	大さじ1・1/2(13g)
しょう油	大さじ1・1/2(13g)
酒	大さじ1(15g)
一味とうがらし	少々



ヤーコンのきんぴら 作り方

- ①ヤーコンの皮をむき、5cmぐらいの拍子切りにし、水にさらす。その後ザルに上げ水分を切る。
- ②人参は少し太めの千切り、レンコンは皮をむき、薄いちょう切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を引き、豚肉を炒める。
酒を振り入れる。
- ④③に人参、レンコン、ヤーコンを加えて更に炒める。
火が通ったら砂糖、しょう油を加え味を整える。
一味とうがらしを振り入れる。最後にごま油を加えて、香りを出す。
- ⑤器に盛り付け、炒りごまを少々振りかける。