



ゴボーしらす炒め

□ 材料 約4人前

きざみゴボー	150g
ちりめんしらす	20g
ゴマ油	おおさじ1
正油	おおさじ1
砂糖	おおさじ1
みりん	おおさじ2



□ 作り方

- 【1】 フライパンにごま油をひき、きざみゴボーを炒める。
- 【2】 調味料を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 水分がなくなりかけてきたら、ちりめんしらすを加えよく炒める。



きんぴらゴボーにちりめんしらすを加え、つま味をプラスしてみました。
きんぴらゴボーを作る時の、ごま油はお好みで調節してください。
いつもは、白ごまを加えて香ばしをプラスしていましたが、ちりめんしらすでもおいしくなりました！

