



にんじん	100g
セロリ	1本
いんげん(凍)	100g
きんぴらこんにゃく	1袋
油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 2
濃いくち醤油	大さじ 2

調理時間 30分

作り方

1. にんじんは皮を向いて柏子切りに、セロリは筋をとりいんげんと、にんじんを同じ大きさに切ります。きんぴらこんにゃくは長さをそろえて切り、下湯でしておきます。
2. フライパンに油を敷き、にんじん、セロリ、いんげんこんにゃくの順に炒めます。
3. 調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒りあげます。



アドバイス

- ◎セロリは筋とり、こんにゃくは鍋に入れてお湯で2～3分下湯でします。仕上がりが全然違いますよ！