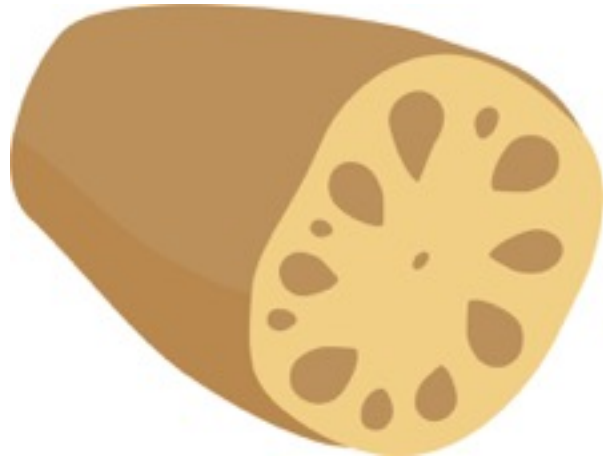


秋-1 根菜いろいろのごま煮

【材料】（2人分）

ごぼう 1本  
れんこん 250g  
にんじん 1本  
三つ葉 1束  
ごま油 大さじ1  
水 1カップ  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ1と1/2  
しょうゆ 大さじ1  
練りごま（白） 大さじ1  
すりごま（白） 大さじ2



【作り方】

1. ごぼうはたわしで洗って汚れを落とし、一口大の乱切りにする。れんこんは皮をむいて一口大の乱切りにする。ごぼうとれんこんは酢水に2～3分さらし、水気を切る。にんじんは乱切りにする。三つ葉は根元を切り落として5センチ長さに切る。
2. 鍋を熱してごま油をひき、ごぼう、れんこん、にんじんを強火で炒める。油が回ったら水、酒、みりん、しょうゆ、練りごまを加え、ふたをしてたまに混ぜながら中火で20分煮る。すりごま、三つ葉を加えて混ぜる。