

冬-2 根菜のゴマ煮

【材料】 (2人分)

ごぼう 1本
れんこん 1節 (250g)
にんじん 1本
水菜 1/3把
ごま油 大さじ1
(A)
水 1カップ
酒 大さじ1
みりん 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
ねりごま (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す。一口大の乱切りにする。ごぼうとれんこんは酢水に3分ほどさらし、水気をきる。にんじんは乱切りにする。水菜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(A)を加え、フタをして時々混ぜながら中火で20分煮る。
- 3 ごぼうに竹串がスーッと通ったら水菜を加えてサッと煮る。すりごまを加えて混ぜる。