

いもづるレシビ

いもづるのきんぴら

材料 (3~4人分)

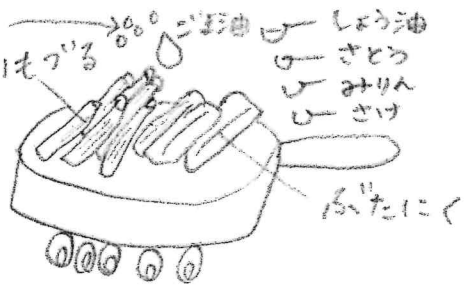
いもづる	小ボール1杯
ごま油	小さじ1
しょう油	小さじ1
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
すりごま	小さじ1

作り方

- ① いもづるは 3cm にせかり、さっと塩ゆでしてあくぬきをする。
- ② フライパンにごま油を熱し、いもづるをさっと火炒める。
- ③ ②に 〇の調味料を加えて汁気がなくなるまで火炒める。
- ④ ③をお皿に盛りつけすりごまをふる。

お肉と火炒めても
おいしい!!

② いもづるを火炒める前にお肉を火炒めよう!!



いもづるの煮物

材料 (3~4人分)

とり肉	ひと口大 8枚
いもづる	小ボール1杯
にんじん	1/4本
ごんかく	1/4コ
油あげ	1/4枚
だし汁	少量
さとう	小さじ1
さけ	小さじ1
しょう油	小さじ1
油	少々

この材料で
おみそ汁
にしても
おいしいよ!!



作り方

- ① いもづるは 3cm にせかり、さっと塩ゆでしてあくぬきをする。ごんかくはゆでこぼし、油あげは油ぬきし、切る。
- ② フライパンに油を熱し、とり肉を火炒め、お肉が火炒まったら、にんじん、いもづるをさっと火炒める。
- ③ ②にごんかく、油あげを入れ 〇の調味料を加え、煮る。