

ヤーコンきんぴら

* 材 料 * 子ども4人分 *

・ヤーコン	200g	・醤油(濃口)	10g
・人参	50g	・みりん	5g
・さやいんげん	20g	・油	適量
・白 いりごま	2g		



* 作 り 方 *

1. ヤーコンをせん切りにし、水に浸す。
人参、さやいんげんもせん切りにする。
2. 1のヤーコンの水気を切っておく。
鍋に油を入れて熱し、人参、ヤーコンを順に入れて炒める。
3. みりん、醤油を入れて調味し、さやいんげんを入れる。最後にごまを入れる。