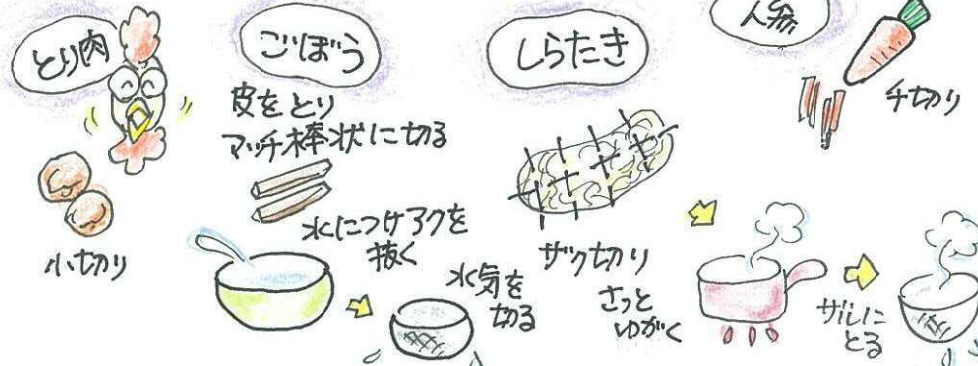


# 五色きんぴら 4人分

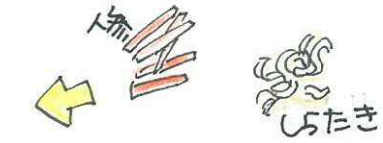
- とりもも肉 100g
- ごぼう 100g
- しらたき 50g
- 人参 80g
- ピーマン 40g
- ごま油 小さじ1
- だし汁 適量
- さとう(中双) 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 大さじ1
- ごま 5g



ピーマンは最後にいれて炊くと緑がきれいだよ。



② 人参・しらたきを加えてさらに炒める。



③ だしを入れて炊く。



④ ごぼうが7分通り煮えたら

さとうを入れて炊く。甘みがいきたら

みりん・しょうゆを入れて味を整える。ピーマンを入れて味をからませる。

⑤ 器に盛りごまを振る。



ごぼうの変わりにれんこんもおいしいよ〜!

