

食材2つだけ!

ごぼう

×

こんにゃく



調理時間

20分

作り置きにおすすめ

## ごぼうとこんにゃくの煮物

材料 (2人分)

ごぼう …………… 1本(120g)

こんにゃく …… 1/3枚(100g)

○めんつゆ(3倍濃縮)

……………大さじ1

○酒 ……………大さじ1

赤唐辛子(輪切り) …… 少々

ごま油 ……………小さじ2

### 1 材料を切る

ごぼうは長さを4cmに切り、太いところは太さを1/4に、細いところは半分に切り、水に5分さらす。こんにゃくはごぼうにそろえて切り、3分茹でてあく抜きをする。

### 2 煮る

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、赤唐辛子と1を入れて3分炒める。水200ml(分量外)と○を入れて汁気がなくなるまで煮る。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索