



昆布のきんぴら

材料（4人分）

だしを取った昆布・・・150g
人参・・・40g
ごぼう・・・100g
ピーマン・・・2個
しらたき・・・150g
サラダ油・・・大さじ1
ごま油・・・少々

④

しょう油・・・大さじ4
みりん・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
水・・・大さじ3

つくり方

- ①だしを取った昆布をざるに上げ、水分を十分に拭き取る。
- ②昆布、人参、ごぼう、ピーマンは千切りにする。しらたきは下ゆでし、ざく切りにして水分を切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ピーマンを炒めて取り出す。ごま油を足し、昆布、人参、ごぼう、しらたきを加えて炒める。
- ④③に④を加え、煮汁がなくなるまで中火で炒め煮にする。最後にピーマンを戻し、火を止める。

☆調理のコツ：

水分が多いと炒める時間が長くなり、味が濃くなるので、昆布の水分を十分に拭き取る

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。

