



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品 極のごぼう天を使って ごぼう天きんぴら



一人あたりのエネルギー 94kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極のごぼう天 1袋
こんにゃく 1枚
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
A 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
いりごま お好みで
七味唐辛子 お好みで

■作り方

- ①ごぼう天は一口大に切り、こんにゃくはスプーンで食べやすい大きさにちぎっておく
- ②熱したフライパンでこんにゃくを炒め、水分を飛ばす
- ③水分が飛んだら、ごぼう天、ごま油、Aを加えてサッと炒め合わせる
- ④器に盛り、お好みでいりごま、七味をふる

cooking memo