

塩きんぴら

**調理時間**

25分

カロリー

212kcal

材料

(4人分)

ゴボウ	230g
-----	------

豚肉	100g
----	------

(A)	
-----	--

塩	小さじ1
---	------

砂糖	大さじ1
----	------

酒	大さじ2
---	------

ゴマ油	大さじ3
-----	------

白ゴマ	小さじ2
-----	------

七味唐辛子	適宜
-------	----

作り方

- 1 ゴボウはピーラーで薄く削り、水にさらす。
- 2 豚肉は千切りにする。
- 3 ココットダッチオーブンに水気を切ったゴボウと豚肉を入れ(A)を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 白ゴマをふり入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 6 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふりかける。

いつものきんぴらを塩とごま油で、ちょっと風味をかえて。