



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

1 人分 304kcal 塩分 1.3g ▷ 15 分*の時間は除く

ウドとニンジンの塩きんぴら



◆材料（2 人分）

ウド 200g
ニンジン 100g
ゴマ油 大さじ 2
白いりゴマ 大さじ 1
粗びき黒コショウ 少々
A 酒 大さじ 3
砂糖 小さじ 1
塩 小さじ 1

<作り方>

- ①ウドとニンジンは長さ 5cm のマッチ棒くらいの太さに切る。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら A を加えて炒める。器に盛り、ゴマとコショウを振る。