



ポテトのきんぴら



きんぴらにフライドポテト
が入った
人気メニューです。

きんぴらに揚げたポテトを入れたら、
人気メニューになりました。

材料(4人分)

〔	・ じゃがいも (拍子切り)	3個 (300g)
〕	・ 揚げ油	適量
	・ ごぼう (ささがき)	1/3本 (60g)
	・ 突きこんにゃく	80g
	・ にんじん (千切り)	1/2本 (80g)
	・ れんこん (いちょう切り)	1/2本 (80g)
	・ サラダ油	大さじ1/2 (6g)
	A	
〔	・ 三温糖	大さじ1 (9g)
〕	・ 酒	小さじ2 (10g)
	・ みりん	小さじ2 (12g)
	・ 塩	少々
〔	・ しょうゆ	大さじ1 (18g)
〕	・ ごま油	小さじ1/2 (2g)
	・ 一味唐辛子	お好みで

手順

- ①じゃがいもを揚げる。
- ②サラダ油を熱し、ごぼうをよく炒める。
- ③突きこんにゃく・にんじん・れんこんも加えて炒める。
- ④Aの調味料を加え、①のじゃがいもを加える。
- ⑤仕上げにごま油・一味唐辛子を加える。

お惣菜のきんぴらに、冷凍ポテトを揚げて加えたら、
簡単につくることができます。お試しください。