



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。