

# 上州きんぴら

一人分あたりの栄養価

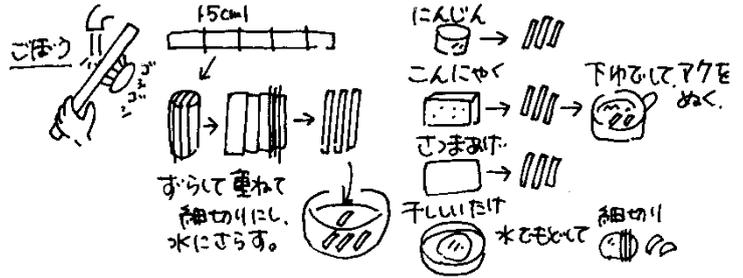
エネルギー 51Kcal	たんぱく質 2.2g
脂質 1.8g	食塩 0.5g

## <材料(4人分)>

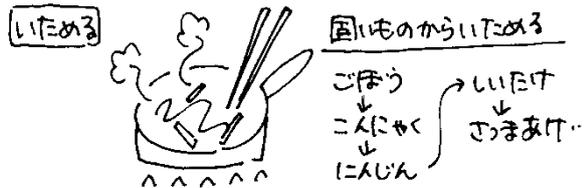
- ごぼう・・・1/3本(60g)
- にんじん・・・4cm(40g)
- こんにやく・・・40g
- さつまあげ・・・40g
- 干しいたけ・・・10g
- いりごま・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1強
- みりん・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 油・・・小さじ1

## <作り方>

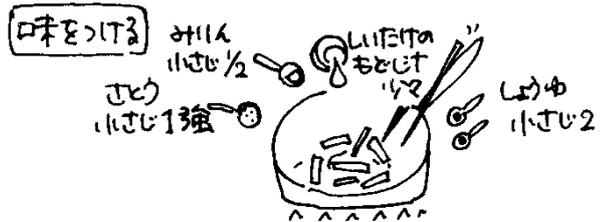
- ごぼうは5cmくらいの千切りにし、水にさらしてアクをぬく。にんじん、こんにやく、さつまあげも大きさをそろえて切る。こんにやくは下ゆでをしてアクをぬく。干しいたけは水でもどして細切りにする。もどし汁はとっておく。



- 鍋を熱し、油をひき、ごぼう、こんにやく、にんじん、干しいたけ、さつまあげの順に炒める。



- 野菜に火がとおりしなくなりしてきたら、砂糖、みりん、干しいたけのもどし汁少々を入れて炒め、しょうゆを入れて味をととのえる。



- 火を止めて、いりごまを混ぜる。



きんぴらとは、千切りにした材料を砂糖、しょうゆで甘辛く炒めた料理です。サツと作れて、飽きのこない日本を代表する家庭料理です。

金太郎の  
坂田金平は、坂田金時の  
息子で、とても強く、  
いさまいところが  
「ごぼう」に通じること  
から、  
「きんぴらごぼう」  
という名の料理  
が生まれました。



ごぼうは、  
中国から、薬草として  
日本に伝わったんだよ

保存がきくので  
たくさん作って、  
常備菜にしても  
いいですね。

