

# 能登汐風ごぼうのサクサク山椒きんぴら



## 材料(2人前)

能登汐風ごぼう … 3本  
ニンジン … 1/3本  
ピーマン … 1個

### <調味料>

ごま油 … 大さじ2  
上白糖 … 大さじ2  
しょう油 … 大さじ2  
料理酒 … 大さじ1.5  
水 … 大さじ1.5

### <トッピング>

七味唐辛子 … 適量  
白ごま … 適量

### <1UP食材>

能登汐風ごぼう … 2本  
山椒 … 適量  
塩 … 適量

## 作り方



1. ごぼうは土の汚れを落とす程度にたわしで洗い、ささがきにして良く水を切っておきます。また、ニンジンは長さ約5cm・幅約3mmにカットし、ピーマンは縦1/2にカットしてタネを取って洗い、横に向けて幅約3mmにカットします。



2. 調味料をボウルで合わせます。



3. フライパンにごま油を入れ、1のごぼうとニンジンを先に炒めます。火が通ったら1のピーマンも入れてさらに炒めます。



4. 3に2を回しかけて煮詰めるように炒めます。



5. 金属製のバットの上に広げて凍らせたささがきごぼうを少量の油でじっくりと揚げ、油をきってボウルにうつし、山椒・塩を振りかけて味を調えます。



6. 4に5を盛り付け、お好みで七味唐辛子・白ごまをふりかけます。

