

〈題名〉 香りたつキンピラ

〈材料〉

人参	150g
ごぼう	150g
れんこん	160g
生姜	40～50g
醤油	大さじ3～4（当日、味を見ながら入れます）
油	大さじ2
白ごま	少々

〈作り方〉

材料を切ります。

人参とゴホウは、千切りに。

れんこんは、イチョウ切りにします。生姜はすりおろします。

1. フライパンを温めてから油を入れます。
  2. ゴホウ、れんこん、人参の順で炒めます。
  3. 野菜に火が通ったら、醤油で味付けます。
  4. すりおろした生姜を手で絞って、鍋の中に入れ、再度炒めます。
  5. 盛り付けてから、パラパラと白ゴマをかけます。
- 出来上がり。

〈選んだ理由〉

15年前、夫が冷えによる肝硬変になり、生姜を頻繁に料理に使うようになりました。

最後に生姜の絞り汁を入れる事により、生姜の香りが広がり、食欲が増進されます。  
大好きな一品です。