

ごぼうとにんじんの味噌煮



材料4人分

ごぼう	1/2本(150g)
にんじん	2/3本(100g)
だし汁	100cc
ごま油	小さじ2
みりん	大さじ1
みそ	大さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、めん棒でたたいてひびを入れ、4cmに切る。
にんじんはごぼうと同じ大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。だし汁を加え煮立ったら蓋をして、弱火で8分程度煮る。
- ③ 汁気が少なくなったら、みりん、みそを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。