

うど入りきんぴら

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
油	1		①れんこん、うど、ごぼうは水にさらす。 ②油でこんにゃく、にんじん、ごぼう、うど、れんこんの順で炒め、調味料で味付けする。 ③仕上げにごまをふる。
れんこん	5	薄めのいちょう切り	
うど	10	せん切り	
にんじん	10	せん切り	
ごぼう	10	せん切り	
つきこんにゃく	10	ボイル	
酒	1		
しょうゆ	3		
砂糖	1		
白いりごま	1	からいり	
一味とうがらし	少々		

