

キクイモそばろ

さくっとした食感がくせになるキクイモ。熱を入れると出てくる甘みはそばろとの相性抜群。スライスして冷凍保存しておいたキクイモでも美味しくできるので、食べたくなったら時にいつでも作れます。

【材料】 * * * * *

- 挽き肉 200g
(豚、牛どちらかのみでも可)
- キクイモ 薄切り 100g
- ピーマン 千切り 1個
または しし唐 輪切り 3個
- ニンニク みじん切り 半片
- ショウガ みじん切り 適量
- 塩 ひとつまみ
- 酒 小さじ1



【作り方】 * * * * *

①フライパンに油を敷き、ニンニクとショウガを炒めて香りが立ってきたら挽き肉を入れ、肉に半分火が通るまで炒める。

②①に酒を回し入れ、キクイモとピーマンを加えて塩をひとつまみふり、さっと炒める。

お好みで胡椒や中華スープの素、豆板醤などを入れても◎



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし