

# キクイモとちくわの昆布炒め

イヌリンが豊富なキクイモとタンパク質が多く含まれるちくわで作る、食感も楽しめる一品です。味付けに使うのは「昆布の佃煮」のみ。おつまみにもどうぞ。

## 【材料】 \* \* \* \* \*

- キクイモ 100g
- ちくわ 1本
- ニンジン 50g
- 昆布の佃煮 ひとつまみ  
↑飛騨では「さざなみ」
- 炒りゴマ 少々
- ゴマ油 大さじ1



## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ①キクイモとニンジンを洗って土を落とし、キクイモは皮ごと、ニンジンは皮をむいて薄切りにし、2cm程に切る。-A
- ②ちくわを斜め切りにし、2cm程に切る。-A
- ③フライパンにゴマ油を敷き中火にかけ、Aをさっと炒め、昆布を入れて全体に和える。
- ④味を見て調整し、炒りゴマをまぶす。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし