



～おいしいふくい食べきり運動～

きんぴらといえばごぼう！
使いまわすことを考えてシンプルな味付けをご紹介します。
冷蔵庫で5～6日は保存でき、小分けにして冷凍もできます。

きんぴらごぼうの
リメイクレシピを
ご紹介します！

きんぴらごぼう リメイクレシピ

★レシピ提供
フードコーディネーター
久保田 桐子さん



★きんぴらごぼうの炊き込みごはん



★きんぴらの豆腐ハンバーグ



★基本のきんぴらごぼう

材料・4～6人分

(できあがり約360g)

ごぼう	400g
赤とうがらし	1本
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
ごま油	大さじ 2

作り方

- ① ごぼうは皮をこすり洗いし、4～5cm長さ、2～3mm幅の斜め切りにしてからマッチ棒状の細切りにする。水にさっとさらして、水けをきる。赤とうがらしは種を出し、小口切りにする。
- ② フライパンにごま油と赤とうがらしを入れて中火にかけ、香りが出てきたらごぼうを入れて強めの中火で炒める。
- ③ ごぼうに火が回ったら酒をふり、しょうゆとみりんを加えて、汁気がなくなるまで炒めて火を通す。

※リメイクレシピは裏面です。

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索



すでに味がしみ込んでいるきんぴらは、炊き込みご飯の具材としても重宝！残り物おかずがぜいたくご飯に早変わりです。



★きんぴらの炊き込みごはん

材料・4人分

きんぴらごぼう……………100g
油揚げ……………1/2枚
干しいたけ……………1枚
(具材はお好みで)
米……………3合
☆しょうゆ……………大さじ2
☆酒……………大さじ2
☆みりん……………大さじ2

作り方

- ① お米はよく洗い、ザルにあげて水を切っておく。
- ② 油揚げは縦半分に切り、2～3mm幅に切る。水で柔らかく戻したほしいたけは、石づきを取って薄切りにする。
- ③ 炊飯器の釜にお米と☆の調味料、水を目盛りより若干多めに入れ混ぜ合わせる。
- ④ きんぴらと②の具を乗せて広げる。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上げる。



きんぴらごぼうがたっぷり入った、歯ごたえ充分のハンバーグ。鶏のむね肉のミンチを使ってカロリーも大幅ダウンです。



★きんぴらの豆腐ハンバーグ

材料・4人分

きんぴらごぼう……………30g
木綿豆腐……………1/2丁(150g)
玉ねぎ……………1/6個
鶏ひき肉(ムネ)……………80g
パン粉……………大さじ2
☆しょうゆ……………小さじ1/4
☆塩……………ひとつまみ(小さじ1/8程度)
☆こしょう……………少々

作り方

- ① きんぴらごぼう、たまねぎはみじん切りにする。豆腐はよく水切りしておく。
- ② ボウルに豆腐を入れて手でつぶし、①の野菜、パン粉、☆の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。4等分にして、丸く平らに形作る。
- ③ フライパンを中火にかけて熱し、サラダ油適量を加えて②を並べる。火を中弱火にしてフタをしてじっくりと火を通す。
- ④ 両面にきれいに焼き色が付いたらできあがり。

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索