

■材料(保存容器大1個分)

カボチャ	1/4個
レンコン	小2節
ゴボウ	1本
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
<調味料>	
砂糖	大さじ1と1/2
純米酢	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
すりゴマ	大さじ1と1/2



■作り方

1. カボチャはスプーンで種を取り除き、5mm幅に切る。レンコンは皮をむき、2~3mmの半月切りに、ゴボウは包丁の背で皮をこそげ取り4~5cm長さ2~3mm厚に切る。
2. 調味料は混ぜ合わせておく。
3. ポリ袋またはボウルに1の野菜と片栗粉を入れ、まぶす。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、3を弱めの中火で軽く焦げ目がつくまで焼く。
5. 4に調味料を加えて全体にからめる。汁気が飛んだら火を止めてゴマを全体に和えて出来上がり。

■ポイント

すりゴマのかわりにいりゴマでもOK。冷凍する際は小分けにするとよい。

- 冷凍OK
- お弁当OK
- 冷蔵庫で4~5日保存可能