

乾燥菊芋のきんぴら

●材料（2人前）

乾燥菊芋 15 g
ごま油 小さじ1/2 弱
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
ゴマ又はえごま 適量



●作り方

- ① 乾燥菊芋をボールに入れ、菊芋の10倍量の水に10分程度つける。
- ② ①の菊芋と水分を分ける。
- ③ 戻し汁はそのまま飲料としてまた味噌汁やスープのベースに利用する。
(水溶性食物繊維が溶け出しているのでしっかり利用する。)
- ④ ②の菊芋をごま油で炒める。
- ⑤ 全体に油がまわれば、調味料を入れ、しっかり絡ませる。
- ⑥ 仕上げにゴマ又は煎りえごまを適量加え、混ぜあわせる。