

# かんたんらーめん

料理研究家 浜内千波 さん  
「少ない調味料でシンプル味付けレシピ」

## ●塩きんぴら

### 【材 料】(2人分)

● にんじん	: 30g	● 塩	: 小さじ1/4
● ごぼう	: 120g	● 水	: 大さじ1
● ごま油	: 大さじ1	● 白ごま	: 大さじ1
● 酢	: 小さじ1	● 七味とうがらし	: お好みで

### 【つくり方】

- ① 皮をよく洗ったにんじん、ごぼうをピーラーで削る。  
ポイントごぼうは皮ごと使って、香りを引き立たせる。
- ② フライパンにごま油(約大さじ3/4)を入れ、中火から強めの中火にかけ、にんじんを炒める。軽くしんなりしたらごぼうを炒める。  
ポイントにんじんは炒めることで甘みが出る。
- ③ ②に酢を入れて炒める。さらに塩、水を加えて炒める。よくなじんだらごまをひねりつぶしながら加え、さらに炒める。  
ポイント酢を入れることで、味をまろやかにする。  
ポイントごまをつぶしながら入れることで、より香りが引き立つ。
- ④ 最後にごま油(約大さじ1/4)をまわしかけ、火を止める。お好みで七味とうがらしをかけたらできあがり。