

新ごぼうのカレー甘酢炒め

柔らかい新ごぼうのスパイシーなホットサラダです



材料(4人分)

新ごぼう	……	2本
白ねぎ	……	1本
塩	……	少々
オリーブオイル	……	大さじ1
カレー粉	……	小さじ1
砂糖	……	大さじ1
米酢	……	大さじ2

作り方

- 1 白ねぎは斜めに薄切りにする。
- 2 ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、斜めに薄切りする。水を2回、取り替え、4~5分さらし、ざるに上げて水けを切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1の白ねぎを入れ、塩少々をふり、炒める。
- 4 白ねぎがしんなりしたら、2のごぼうを入れ、炒める。
- 5 ごぼうに少し焼き色がついたら、カレー粉を加える。
- 6 カレー粉の香りがたったら、砂糖、酢を加えて、ごぼうと白ねぎにからませる。