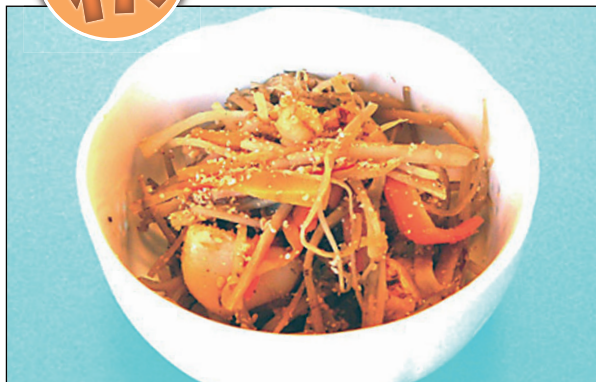


# 秋

## ヒオウギ入りきんぴら



### 材料 (4人分)

ヒオウギ貝	6個	
ごぼう	220g	
にんじん	50g	
赤唐辛子	1/3本	
すりごま	大さじ3	
A	濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
	みりん	小さじ2
	だし汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1と1/3
	酒	小さじ2
	塩	少々
サラダ油	小さじ2	

### 【作り方】

- ① ごぼう、にんじんはせん切りに、ごぼうは水に浸してアクを抜く。
- ② 赤唐辛子は種をとり、小口切りにしておく。
- ③ ヒオウギ貝は酒蒸しにして、黒いところを取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ サラダ油を熱し、ごぼうを炒め、さらににんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③のヒオウギ貝を入れて、赤唐辛子、Aの調味料を加える。
- ⑥ 最後にすりごまを入れる。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	146kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.9g
カルシウム	118mg
塩分	1.5g

### 食改さんの声

ヒオウギ貝を中心に使用した産地ならではの美味しいきんぴらです。

### 使用している愛南産の農水産物

ヒオウギ貝は、由良半島の波の穏やかな内湾で育てられています。紫や赤、黄色など色鮮やかな殻をもつヒオウギ貝は、愛南町が生産量日本一を誇ります。



ヒオウギ貝

