

かんぴょう料理

＊きんぴら



・ゆでたかんぴょう

・豆板醤

・にんにく

・オリーブオイルで炒める

かんぴょうをよく絞ってから

使用するのがポイント

＊胡麻和え



・ゆでたかんぴょう

・きゅうり

・小松菜

・すりごま

・砂糖(お好みで)

かんぴょう、きゅうり、小松菜

の汁気をよく切るのがポイント

＊生かんぴょうの中華炒め



・生のかんぴょう
(下ゆでしたもの)

・にんにく

・中華だし

・みりん

・お酒

＊かき揚げ



・ゆでたかんぴょう

・枝豆

・白エビ