

つくってみませんか？

シャリシャリの食感がおいしいれんこんを使って♪

<れんこんのきんぴら>

材料(4人分)

れんこん(いちょう切り)	…	130g
ごぼう(ささがき)	…	100g
にんじん(千切り)	…	50g
こんにゃく(細切り)	…	60g
油	…	小さじ2
○さとう	…	大さじ1
○みりん	…	大さじ1/3
○しょうゆ	…	大さじ1
○顆粒和風だし	…	小さじ1/3
白いりごま	…	小さじ1



作り方

- ① 油を熱し、ごぼうを炒める。にんじん、れんこん、こんにゃくを炒める。
- ② 野菜に火が通ったら、調味料を加えて炒め煮する。
- ③ ごまをふって仕上がる

