

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

