



メモ

レンコンは1cm幅に切ることで
食べ応えがあります

鶏むね肉をいれて、
しっかりおかずにしてもおいしい◎

※焦げ注意



Recipe レンコンの甘辛炒め

材料 (人分)

- ・レンコン 200g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ★砂糖・酒・醤油・お酢 各大1
- ・仕上げ 煎りゴマ

作り方

- ①レンコンは皮をむき、1cm幅の半月切り
水にさらす
- ②ペーパーで水気をきり、片栗粉をまぶす
- ③フライパンにやや多めのサラダ油で②を揚げ焼き
両面焼き色がついたら、一度火を消し、★を入れる
再度火をつけて、タレが全体に絡んだら完成
- ④仕上げに煎りゴマをかける