

れんこんのきんぴら風炒め



材料(5人分)

- ・れんこん……………350g
- ・油揚げ……………小サイズ1枚
- ・酢……………大さじ2
- ・炒め油……………大さじ1.5
- A醤油……………大1.5
- Aみりん……………大さじ1
- Aだし汁……………大さじ5

1.
れんこんはピーラーで皮をむく。
灰汁が強いため、酢水を作って浸しておく。



2.
1のれんこんを穴と平行に5mm位の細切りにし、1の酢水に浸しておく。



3.
油揚げは油抜きをして半分に切って細切りにする。



4.
フライパンに炒め油をひいて、2と3を炒める。
れんこんは水分が少ないので、こがさないように気を付ける。

5.
調味料Aを入れ、弱火で15分程炒めて完成



〔応募者からのコメント〕

・れんこんは穴を食べると言いますが、縦に切って細切りにする調理も、シャキシャキとしていて子供でも食が進むようです。子供の頃の母の味です。