

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。