



材料 2人分

れんこん	150g
水	60cc
シマヤだしの素	小さじ1/4
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ2
赤唐辛子	1本

調理時間 20分

作り方

1. 耐熱のコップに水とシマヤだしの素を入れて、電子レンジの500wで30秒温めます。
2. れんこんは皮をむき、薄切りにして水に放します。
3. フライパンにごま油を熱し水気を切ったれんこんを入れて中火で炒めます。油がまわったら1. のだし汁と酒を加えます。



4. れんこんが透き通ってきたら、こいくちしょうゆと赤唐辛子の輪切りを加えて煮ます。味が染みたら火を止めます。



アドバイス

- ◎甘さがない、さっぱりとした味のきんぴらはお勧めの一品です。
- ◎れんこんのシャキシャキした歯ごたえがクセになります。