

料理名（ れんこんの炒め煮 ）



食品名	材料4人分
ごま油	小さじ1
豚肉（小間切れ）	150g
れんこん	200g
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
本みりん	小さじ1
にんじん	30g
さつまあげ	60g
ごま	小さじ2
七味唐辛子	少々

（作り方）

- ① れんこんはいちょう切り、にんじん・さつまあげは短冊切にする。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、れんこん・にんじん・さつまあげ・調味料を入れ、よく炒める。（焦げやすいので注意してください。）
- ④ 仕上げに、ごま・七味唐辛子を入れる。（七味唐辛子は、辛さを調節してください。）

☆料理についてのコメント☆

作る時間も短いので、手早く作れる1品です。シャキシャキしたれんこんの食感を味わってください。給食では、さやいんげんを入れて作ります。

