

れんこんの赤ワインソテー



材料（2人分）

れんこん	100g
片栗粉	大さじ2
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
赤ワイン	大さじ2
塩	1つまみ
こしょう	好みで
大葉	2枚

《1人分の栄養価》
エネルギー 106kcal

 塩分 0.8g

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて半分に割り、3～5mmくらいの厚さに切る。
- 2 ボウルに片栗粉を入れ、1のれんこんを入れて全体にまぶす。
- 3 赤ワインとしょうゆを混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、れんこんを並べて弱火でじっくり焼く。
- 5 両面に焼き色がついたら、塩・こしょうをして、3を加えてさっとからめる。
- 6 器に盛り、せん切りにした大葉を添える。



対象：大人向け

Cooking Point

5の工程は煮詰まるのが早いので、手早く仕上げてください。