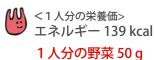




## れんこんのピリ辛炒め







材料 【2人分】
れんこん・・・・・・ 100g
エリンギ・・・・・ 50g
しらす・・・・・・ 10g
唐辛子·····少々
ごま油・・・・・・・・・ 大さじ 1
┌ しょうゆ・・・・・・・ 大さじ1/2
A 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
和風だしのもと・・・・・・・・・・小さじ1/2
└ 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
白ごま・・・・・・ 適量
大葉・・・・・・・2枚

## 作り方

- 1) れんこんは皮をむき、5mm幅の半月きりにして水にさらしておく。
- 2) エリンギは5cm長さで薄切りにしておく。
- 3) フライパンにごま油、小口切りにした唐辛子を入れ、弱火で1分熱した後、 れんこんを入れ、れんこんが透き通るまで中火で約2分炒める。
- 4) エリンギを加えてしんなりしてきたら、しらすとAの調味料を加え、炒め合わせる。
- 5) 器に盛り、白ごまをかけ、千切りにした大葉をちらす。



## **Cooking Point**

- ・おつまみにはピリ辛に。お子様には唐辛子なしでおいしく頂けます。
- ・冷めても美味しいのでお弁当のおかずとしても重宝します。

対象:子どもから 大人まで