Recipe

ハピベジ ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

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
A しょうゆ	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
A 和風だしのもと	小さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
白ごま	適量
大葉	2枚

<1人分の栄養価>
エネルギー 139 kcal
1人分の野菜 50 g

塩分 1.6 g

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。

対象：子どもから大人まで

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。