

きんぴられんこん



材料 【4人分】

れんこん	200g
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ3/4
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 75 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 50 g

作り方

- 1) れんこんを4~5cm長さ、1cm角の拍子切りにして水にくぐらせ、ざるに上げる。
- 2) 耐熱容器にペーパータオルを二つ折りにして敷き、1)のれんこんを入れる。端を開けてラップをして電子レンジ600Wで1分半加熱し、一度かき混ぜてから再度1分半加熱する。ざるに上げて水気を切る。
- 3) 水気を拭き取った耐熱容器にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。れんこんを入れ、ひと混ぜしてラップをせずに電子レンジ600wで1分加熱する。混ぜ合わせてそのまま、粗熱をとる。
- 4) 器に盛り、白ごまを振る。

Cooking Point

- ・ お好みで赤唐辛子を加えてもおいしいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで