

れんこんと長ねぎのナンプラー炒め



材料 【4人分】

れんこん	200g
長ねぎ	1本 (100g)
にんにく	1片
ナンプラー	小さじ2
砂糖	少々
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 73 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 77 g

作り方

- 1) れんこんは皮をむいて、2mm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気を切っておく。長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2) フライパンにごま油とにんにくを入れ、弱火で炒める。にんにくが軽く色づいてきたら、強火にし、れんこんを加えて炒める。
- 3) れんこんに火が通ったら、長ねぎを加えてサッと炒め合わせる。ナンプラー、砂糖で味を調える。
- 4) お皿に盛り、お好みで黒こしょうをかける。



Cooking Point

- ・ れんこんのシャキシャキ感を楽しむために、強火で炒めましょう。

対象：お酒の
おつまみに