



※写真はイメージです。

シャキシャキのれんこんを使ったラクラク煮物メニュー

れんこんとさつま揚げの煮もの

材 料 (4人分)

れんこん	250g
にんじん(小)	1本(150g)
さつま揚げ	4枚(200g)
絹さや	30g
だし汁	2カップ
A	
酒・みりん・しょうゆ	各大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
酢・塩	各少々
練り辛子	適宜

作り方

- れんこんは皮をむいて5mm厚さの半月に切り、酢水に5分程つけて水気をきる。
- にんじんは皮をむいてひと口大の乱切りにする。
- さつま揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を4つ割りにする。
- 絹さやは筋を除き、塩を加えた熱湯でサッとゆで、水に放して水気をきり、大きければ斜め半分に切る。
- 鍋に1、2、だし汁を入れて煮立て、3を加えてAで調味し、再び煮立ったら中火弱にし、落とし蓋をして15分程煮る。
- 器に5を盛って4を飾り、お好みで練り辛子を添える。