

れんこんきんぴら

甘辛く味付けしたれんこんのきんぴらに、すりごまをまぶし、旨みをぎゅっと閉じ込めます。すりごまが水分を吸ってくれるのでお弁当にも最適！



材料

れんこん	200g
すりごま白	大さじ2
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ1
ごま油	適量

できあがり 4人分（作りやすい分量）

作り方

- ① ボウルに酢水（分量外）を用意する。れんこんはよく洗い、皮をむいたら2~3mm幅の輪切りにする。大きい場合は半月切りにする。切ったら酢水につける。
- ② フライパンにごま油を熱し、水気を切ったれんこんを入れて炒める。
- ③ 全体に油が回り、れんこんに透明感が出てきたら、めんつゆと水を加える。水分がほとんどなくなるまで炒め、仕上げにすりごまを加えて火を止める。