

9月レシピ紹介

れんこんの金平



<材料>

4人分

<作り方>

鶏こま切れ肉	50g
れんこん	100g
にんじん	30g
こんにやく	50g
さつまあげ	50g
さやいんげん	15g
白ごま	少々
さとう	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1
炒め油	小さじ1/2
ごま油	少々
一味唐辛子	少々

- ① れんこんはいちょう切りにして、水にさらしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、さやいんげんはさつと茹で1cm位に切っておく。
- ③ こんにやく、さつま揚げは短冊切りにして、それぞれあく抜き、油抜きしておく。
- ④ 炒め油で鶏肉、れんこん、にんじんを炒める。
- ⑤ こんにやく、さつま揚げも炒めて、調味料を加えしばらく煮込む。
- ⑥ 煮えたら、一味唐辛子、ごま油、白ごまを加え、最後にさやいんげんを加えて仕上げる。

* 調味料はお好みで加減してください。

* 水分が足りない場合は、水を適宜加えて炒め煮にしてください。

