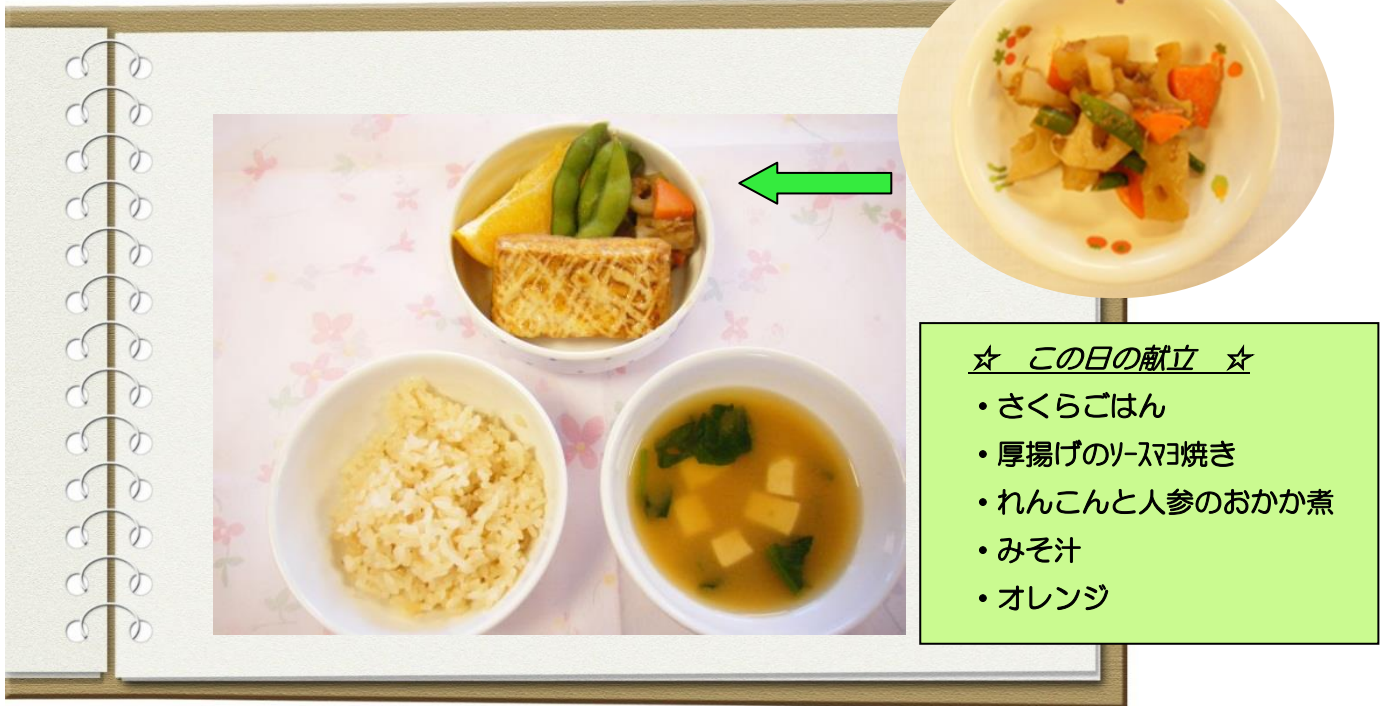




れんこんのおかか煮

15分



☆ この日の献立 ☆

- ・ さくらごはん
- ・ 厚揚げのソース焼き
- ・ れんこんと人参のおかか煮
- ・ みそ汁
- ・ オレンジ

※とてもおいしい金平風の煮物です。最後におかかをまぶすのがポイント！

材料・・・ 作りやすい分量

れんこん	中1個
にんじん	1/2本
いんげん	4、5本
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう	小さじ1
水(出汁)	1/4カップ
かつお節	1～2袋

作り方

- ① れんこんとにんじんは皮をむいて食べやすく切る
- ② さやいんげんは3cmほどに切り、さっと塩茹でする
- ③ フライパン又は鍋にごま油を熱し、れんこんとにんじんを炒める
- ④ れんこんの周りが少し透ったら調味料と水を加え、汁気が無くなる直前まで煮る
- ⑤ 仕上げに茹でておいたいんげんを加えて味を絡め、おかかをまぶして火を止める

※軟らかく煮たい場合は水の量を増やすと良いでしょう

