

れんこんの南蛮炒め



◆材料（2人分）

材 料	分 量	
れんこん	160 g	
かたくり粉	8 g	大さじ1
植物油	40 g	大さじ3
砂糖	4 g	小さじ1
みりん	10 g	小さじ2
★ しょうゆ	9 g	小さじ1.5
米酢	30 g	大さじ2
赤唐辛子	少々	小口切り

◆作り方

- ① れんこんは皮をむき、5～8mmの厚さの輪切りにする。
- ② キッチンペーパーでれんこんの水気を拭き、かたくり粉をまぶす。
- ③ フライパンに植物油を熱し、②のれんこんを両面こんがり焼く。
- ④ れんこんをフライパンの端に寄せ、キッチンペーパーで油をふき取る。
- ⑤ [★]の調味料を合わせて砂糖が溶けたら、④のれんこんに回しかけ、赤唐辛子を加えて味をからめるように炒める。
- ⑥ 汁気がなくなったら火を止め、器に盛る。

れんこんにはビタミンCが多く、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富です。

栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
さばの香味焼き	237 kcal	17.7 g	15.6 g	1.5 g	1.2 g	1.4 g
れんこん南蛮炒め	188 kcal	1.9 g	10.1 g	18.4 g	1.6 g	0.7 g

