



## ♪ れんこんのきんぴら ♪

シャキシャキの食感が人気。  
切ったれんこんを酢水にさらしておくと  
変色するのを防げるよ！



### <材料> (4人分)

れんこん	.....	50 g
酢(れんこん用)	.....	少々
突きこんにゃく	.....	70 g
人参	.....	20 g
牛肉	.....	30 g
だし汁	.....	1/4カップ
しょうゆ、さとう、みりん	.....	各小さじ1
ごま油	.....	少々
一味唐辛子	.....	少々

### <作り方>

- ① れんこんは4mm程度のいちよう切りにし、酢水にさらす。  
人参は千切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 突きこんにゃくをさっとゆでる。
- ③ ごま油をひいたフライパンで牛肉を炒め、れんこん、人参、  
突きこんにゃくを入れてさらに炒める。
- ④ だし汁と調味料を加え、水気が少なくなるまで炒める。
- ⑤ お好みで一味唐辛子を振りかけて出来上がり。