

レンコンのきんぴら

材料(2人分)

レンコン	10センチ
サラダオイル	小さじ2
タカのツメ	1本
砂糖	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1



- ① レンコンは皮をおき、半月かイチョウの薄切りにします。
- ② 鍋にレンコンを入れてサラダオイルを回しかけ中火からやや強めの火加減で炒めます。
- ③ レンコンがしんなりしてきたら砂糖を入れ、砂糖が溶けたら酒・みりん・しょうゆ・タカのツメも加えさらに炒めて、レンコンにタレをからめます。
- ④ ごまをふってごま油を加えかおりをつけます。