

副菜

ちいめんガーリック

材料 (2人分)

かえりちりめん	20g
れんこん(細め)	80g
万能ねぎ	20g
にんにくみじん切り	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
A { 水	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3

エネルギー 71キロカロリー
塩 分 1.0グラム



作り方

①下準備

れんこん…5mm厚さの半月切り
万能ねぎ…小口切り
Aを合わせておく

②フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火で炒める
香りがたったら万能ねぎ、かえりちりめんを加えて炒める

③れんこんを加えて八分どおり火が通るまで炒め、Aを加えて炒め合わせる

定番料理2 きんぴら

材料 (2人分)

れんこん	150g
A { 酒	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/3~1/2
七味とうがらし	少々
ごま油	大さじ1/2

エネルギー 53キロカロリー
塩 分 0.5グラム

作り方

①下準備

れんこんは皮をむき、薄い輪切りにして酢水につける

②フライパンにごま油を熱して水気をきったれんこんを弱火で炒める

③全体に油がなじんだらAを加え、れんこんにからめながら火を通す

④煮汁がなくなったら火を止め、器に盛って七味をふる