



れんこんの^{きん}金^{ぴら}平

【作り方】

- ① れんこん・にんじんはいちょう切りにし、れんこんは水につけてアクをぬく。
- ② こんにゃくは細切りにし、塩でもみ、水洗いをする。
- ③ 鍋に油を入れて豚肉を炒める。
- ④ れんこん・にんじん・こんにゃくの順で炒める。
- ⑤ 水を入れ、しょうゆ・砂糖・みりんで調味し、いり白ごま・一味唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 最後にごま油を入れ風味をつけて、出来上がり。

【材料】（4人分）

豚肉（薄切り）・・・80g
れんこん・・・・・・・・中1節（100g位）
にんじん・・・・・・・・中1/4本
こんにゃく・・・・・・・・1/4丁
油・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1
一味唐辛子・・・・・・・・適量
いり白ごま・・・・・・・・適量
ごま油・・・・・・・・適量
水・・・・・・・・30cc