



【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



れんこんの金平 きん ひら

【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。