

いた れんこんのそぼろ炒め

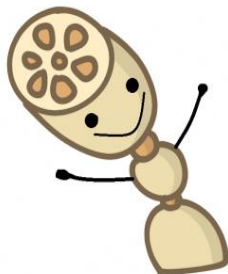


ざいりょう 材料【4～5人分】

れんこん	200 g	さとう 砂糖	おお 大さじ1
とり 鶏ひき肉	100 g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2
		かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1/2

つく かた ～ 作り方 ～

- ① れんこんはいちょうぎ切りにし、みす水につけてさっとボイルしておく。
- ② 熱したフライパンで、とり鶏ひき肉をから炒りする。
- ③ とり鶏ひき肉に火が通ったら①とさとう砂糖、こいくち濃口しょうゆを入れさらにいた炒める。
- ④ 最後にさいごみすとみすとかたくりこ片栗粉をまわ回し入れてしあ仕上げする。



れんこんにはかぜよぼう風邪予防やひろうかいふく疲労回復に効果のあるビタミンCが
ほうふん豊富に含まれています。

れんこんのしゃきしゃきとしたしょっかん食感をたのしめる一品です。