

れんこんのきんぴら



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
れんこん	2 5 g	1 0 0 g	① れんこんは、皮をむき、2mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。その後、水気をふき取る。
にんじん	1 5 g	6 0 g	
こんにゃく	1 0 g	4 0 g	
濃口しょうゆ	2. 5 g	1 0 g	
三温糖	1. 2 g	4. 8 g	② にんじんは、2mm幅の千切りにする。
和風だし	0. 6 g	2. 4 g	
本みりん	1. 0 g	4 g	③ こんにゃくは、2mm幅の千切りにし、下茹でをする。
白いりごま	1. 0 g	4 g	
ごま油	0. 5 g	2 g	④ なべに、ごま油を入れて熱し、れんこん、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。
			⑤ 調味料を入れ、最後に白いりごまを加える。