



季節で検索

ハピーレシピ辞典

秋
あき

れんこんと豚肉のきんぴら・・・冷めてもおいしいおふくろの味。



- 1 れんこんは皮を厚めにむいて薄切りにし、酢水（水3カップに酢大さじ1の割合）に4～5分つけてアクを抜き、水けをふく。
- 2 豚肉は3cm幅に切る。
- 3 なべにサラダ油を熱し、強火でれんこんが透き通る感じになるまでいため、次に豚肉を入れていためる。
- 4 なべに分量の調味料を加えて汁けがなくなるまでよく煮つめ、仕上げに七味とうがらしと白ごまをふって混ぜる。

【コツ】

・れんこんはアクが強いので、薄切りにするはしから酢水にさらしてゆきます。

【メモ】

・にんじん、しいたけ、ピーマンなどのせん切りを加えると、さらに栄養豊かです。

材料(4人分)

れんこん	200g
豚薄切り肉	100g
七味とうがらし	少々
白ごま	少々
酢	適量
サラダ油	大さじ2
▼調味料▼	
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ4