



思い出レシピ05

トッピングでアレンジも楽しめる
れんこんのかば焼き

材料 (2人分)

れんこん 220g
青のり 適量
ごま油 大さじ1

A：砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮付きのまま厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火【火力3~4】で熱し、1を両面焼き色がつくまで焼く。
- 3 混ぜ合わせたAを加えて弱火【火力1~2】にし、汁気が少なくなるまで絡めながら焼く。
- 4 器に盛り付け、青のりをふる。

Point

青のりの代わりに七味唐辛子や刻みのり、白ごま、山椒などお好みのものをふってアレンジできます。れんこんは切ってからすぐに焼かないときは、酢水にさらして変色を防いでください。