



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## お弁当におすすめの野菜おかず れんこんのきんぴら



一人あたりのエネルギー <b>132kcal</b>	食塩相当量 <b>2.0g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

にんじん .....1/2本  
れんこん ..... 50g  
A しょうゆ ..... 大さじ1・1/2  
みりん ..... 大さじ1・1/2  
砂糖 ..... 小さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1  
白炒りごま ..... 少々

### ■作り方

- ① にんじんは千切りにし、れんこんは薄いちょう切りにする
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を入れ、しんなりするまで炒めたら、Aを入れて中火で炒め合わせる
- ③ 全体に味がなじんだら火からおろし、仕上げに炒りごまをふる

cooking memo