



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.

れんこんを楽しもう!  
**れんこんと鶏むね肉のぽん酢バター炒め**



**お野菜まるごと**  
食べま専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

コクがあるけど  
きっぱりした味が  
れんこんの  
食感と  
よく合います!

一人あたりのエネルギー <b>259kcal</b>	食塩相当量 <b>2.0g</b>	調理時間 <b>約 15分</b>
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉 むね	1/2枚	
れんこん	200g	
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	ぽん酢	大さじ2
有塩バター	10g	
サラダ油	大さじ1	

### ■作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、混ぜ合わせたAと絡める
- ②れんこんは皮を剥き、厚さ5mmの半月切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて焼く
- ④火が通ったらバターを入れて溶かし、ぽん酢を加えて絡める

cooking memo