



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.



れんこんは
小さく切っても
シャキシャキ食感が
味わえます



れんこんを楽しもう! れんこんのおかか煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
69kcal	0.9g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

れんこん	150g
削り節	3g
水	100ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1

■作り方

- ① れんこんは皮を剥き、小さめの乱切りにして水にさらして水気を切る
- ② 鍋に削り節、A、①を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして時々かき混ぜながら弱火で15分程度煮る
- ③ 蓋を取り火を強めて、汁気がなくなるまで煮絡める

cooking memo