

副菜 「れんこんのおかか煮」

<材料(2人分)>

れんこん	150 g
ごま油	大さじ 1/2
だし汁	125 ml
塩	小さじ 1/6
しょうゆ	小さじ 1
削りがつお	小袋 1/2個
七味唐辛子	少々

🌸作り方🌸

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
(れんこんが太い場合は半月切りにする。)
水にさらしてアクを抜き、ザルに上げて水気をきる。
- ② 鍋にごま油を熱してれんこんを入れ、混ぜながら炒める。
だし汁を加えて強火にし、塩としょうゆで味つけをして、
時々混ぜながら、汁けがなくなるまで煮る。
- ③ 鍋を火からおろし、削りがつおを加えて、鍋をあおって
全体にまぶす。好みに七味唐辛子をふる。