



しゃっきりきんぴら

材料(4人分)

れんこん	150g	
赤ピーマン	2/3個 約90g	
ごま油	小さじ1/4	
きび砂糖	小さじ2	} ①
しょう油	小さじ1強	
料理酒	小さじ1/2	
顆粒だし	小さじ1/3	
白いりごま	小さじ1弱	
オリーブ油	少々	

作り方

1. れんこんは乱切りにして酢水に漬けておく。
2. 赤ピーマンも乱切りにする。
3. 熱したフライパンにオリーブ油少々を入れる。
4. 3に水気をよく切ったれんこんを入れて歯ごたえが残る位に炒める。
5. 4に赤ピーマンを入れサッと炒め①を合わせた調味料を入れ火を止める。

