



## えびとれんこんのマヨ炒め

### <材料・4人分>

むきえび	80g
れんこん	140g
マヨネーズ	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
白いりごま	小さじ1

### 《作り方》

- ①れんこんはいちょう切りにする。  
むきえびは下茹でしておく。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、れん  
こんを炒める。火が通ったら、むきえ  
びを入れ、しょうゆ・塩で味付けする。
- ③白いりごまを混ぜたらできあがり！！