


レンコンのきんぴら

	材料(2人分)				
	れんこん				60g
油				小さじ 1/2	
砂糖				小さじ 1	
しょうゆ				小さじ 1 弱	
酒				小さじ 1	
ごま				少々	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム
	86 kcal	1.9g	3.1g	0.8g	292 mg



作り方

1. れんこんは薄い輪切りにして水に放つ。
2. フライパンに油を入れて中火で熱し、火を弱めてから水気をきったれんこんを炒める。
3. 調味料を加え煮詰めて、ごまをふる。