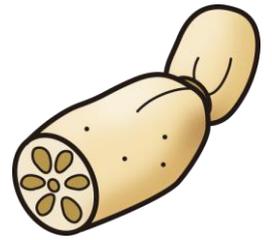


れんこんときのこの青のいきんぴら



材料 2人分

れんこん	100g	しょうゆ	大さじ 1/2
エリンギ	1/2 パック	酒	大さじ 1/2
えのき	1/2 袋	砂糖	大さじ 1/2
いいごま	大さじ 1		
青のり	大さじ 1/2		
ごま油	適量		
酢	適量		

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、半分に切り、薄切りにし、お酢を入れた水にさらす。ザルにあげて水気をしっかり切っておく。
- ② エリンギは3等分に切って、さらに縦半分に切り、2mm幅くらいに切る。えのきは根元を切り落とし半分に切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火で①と②を炒める。全体に油がまわったら☆を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④ 仕上げに青のりといいごまを加えて全体にからむように合わせる。

※きのこはお好みの種類のもので作ってください♪