



# れんこんのレシピ

## れんこんとさつまいもの甘酢炒め



### 材料 2人分

さつまいも	1本
れんこん	1節
フロッキー	20g
しょうゆ	大さじ1
☆ 砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	適量
いりごま	適量
サラダ油	適量

### 作り方

- ①れんこんとさつまいもはそれぞれ7mm程度に切り、水にさらしてから水気を切る。
- ②フロッキーを色よくゆでておく。
- ③さつまいもとれんこんに片栗粉をつけてそれぞれ揚げる。
- ④フライパンに☆の調味料を入れて煮立たせ、②、③を加え、たれをよくからませる。
- ⑤最後にごまをふり、からめたら完成。