

れんこんの 洋風きんぴら

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| 油 | 小さじ1 | |
| ❖れんこん | 中1節(150g) | 半月切り |
| ベーコン | 1/2枚 | |
| 酒 | 小さじ1 | } A:合わせる |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| レモン汁 | 小さじ2 | |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 | |
| ❖こねぎ | 1本 | 小口切り |

Point

レモンとにんにくの
風味をきかせて
洋風に仕上げました。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、れんこん・ベーコンを入れて炒め、Aを加えて炒め煮にする。
- ② 皿に盛り、こねぎを散らす。

冷めてもおいしいので、
お弁当にもおすすめです。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
121kcal	1.6g	0.7g	381mg	44mg

