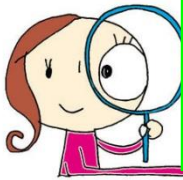


れんこんと梅干の甘酢煮



さっぱりとした酸味が
おいしい
れんこん料理です。

エネルギー	94Kcal
カリウム	338mg
ビタミンC	32mg
食物繊維	1、7g



●材 料● (3～4人分)

れんこん	200g (約1節)	・皮をむき、食べ易い大きさに切って、 水にさらし、水気をきる。
梅干	1個～	・種をとって、ほぐしておく。
油	大さじ1/2	
水	80ml (約大さじ5)	} あわせておく。
削り節パック	1袋	
酢	大さじ4	
さとう	大さじ2	



●作 り 方●

- ① 鍋に油を入れて熱し、れんこんを炒める。
- ② ①に あわせておいた調味料・梅干を加えて、煮る。
(歯ごたえを残して仕上げます。)