

# 美活！腸活！れんこんのきんぴら



お弁当にもバッチリ！  
マヨネーズで和えても  
違ったおいしさに！

- ◆所要時間：10分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：76kcal  
食塩相当量：1.1g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・ にんじん 1/2本
- ・ れんこん 250g

## ◆調味料◆

- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・ ごま油 少々  
(白ごまでもOK)

## ◇作り方◇

- ①にんじんを短冊切りに、れんこんを薄い半月切りにし、れんこんは30秒ほど水にさらし、水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、れんこんが透き通ってきたら砂糖、しょうゆを加える。
- ③汁気がなくなるまで炒め、最後にごま油を回し入れる。

## ◆アレンジ◆

- ・ 大人用には炒める時に鷹の爪を入れるとピリ辛でおいしい！  
ごま、一味唐辛子、七味唐辛子をトッピングしてもOK
- ・ こんにゃくを入れるとボリュームUPに！
- ・ 水煮れんこんを使うと時短になるよ♪