

さつまいもとレンコンの カリカリきんぴら



調理時間

20分

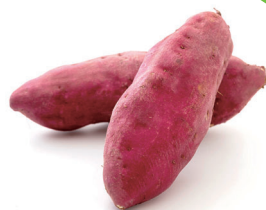
材料[2人分]

カンショ	200g(中1本)
レンコン	100g
豚バラ肉	100g
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
白ゴマ	小さじ1
サラダ油	大さじ2
ゴマ油	小さじ1

作り方

- ①カンショとレンコンは水でよく洗い、両端を落として、長さ約4分の細切りする。豚肉も4分の細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とゴマ油をひき、カンショを平たく並べて中火にかけ、しばらく動かさずに火を通す。
- ③全体が黄色っぽくなったらフライ返しで裏返し、レンコンを加え、しばらく動かさずにそのまま続けて火を通す。
- ④全体に焼き色がついたら、フライパンの中央部を空けて豚肉を入れ、全体を炒め合わせながら、豚肉に火を通す。
- ⑤キッチンペーパーで余分な油を吸い取り、みりん、しょうゆを加えて絡める。器に盛って、白ゴマをかけたら完成。

野菜ソムリエプロのおすすめ
新・さめき
野菜料理



10月の
おすすめ

カンショ
(サツマイモ)



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室
be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、
講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。