



れんこんの金平 「れんこん」 → 「ごぼう」にしてもおいしい。



材料名	量(1人分)	作り方
れんこん	30g	1. れんこんはうすくいちょう切りにし、色が変わらないように水にさらしておく。 2. にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切り、こんにゃくは細切りにする。 3. フライパンに油をひき、とりひき肉を炒める。
にんじん	15g	
とりひき肉	10g	
ちくわ	小さめ1本	
しらたき	15g	
油	小さじ1/2	4. 火が通ったら、にんじん、れんこんを入れ、さらに炒める。 5. にんじんがやわらかくなったらちくわとこんにゃくを入れ、砂糖、みりん、しょうゆの順に入れて汁気がなくなるまで炒り煮にし、唐辛子を入れて出来上がり。
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	
唐辛子	少々	

☆シャキシャキ歯ごたえがおいしい

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
74kcal	3.4g	2.3g	24mg	0.6mg