料理名：れんこんきんぴら



【材料（４人分)】

・れんこん	１/２本　１節（２００ｇ）
・にんじん	１/２本
・こんにゃく	５０ｇ
・はんぺん	１枚
・ごま油	小さじ２/３
★砂糖	小さじ２
★しょうゆ	大さじ１
★みりん	小さじ１
★和風だし	小さじ２/３

【作り方】

① れんこんは皮をむき、薄めのいちょう切り、にんじんは千切り、はんぺんは短冊切りにする。こんにゃくは、細切りにして下茹でする。
② れんこん、にんじん、こんにゃくをいためる。火が通ったら、はんぺんを加えていためる。
③ 全て火が通ったら、★を入れる。
④ 汁気がなくなるまでいためて、味が全体になじんだら、ごま油を加えて仕上げる。

【ポイント】

○ れんこんのシャキシャキ感を残したい場合は、いためる時間を短めに、柔らかめが好きな場合は少し長めにいためるとよいです。
○ 最後に汁気を飛ばして仕上げることで、具材に味がしっかり絡みます。

