

<れんこんの中華風きんぴら>

材料（4～5人分）

- れんこん 50g（3～4mm幅のいちよう切り）
- ごぼう 1/2本（せん切り）
- にんじん 中1/3本くらい（せん切り）
- つきこんにゃく 100g ※糸こんにゃくでもOK、適量
- （あれば）くきわかめ ※適量（塩蔵や冷凍で売っているところもあります）
- さつまあげ 2枚（4～5mmにスライス）
- ごま油 大さじ1
- 中華スープの素 小さじ1 ※商品のパッケージに記載の分量も目安にして下さい。
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2

① フライパンでつきこんにゃくをから炒りする。

② ごま油の分量の1/2を入れ、ごぼう、にんじん、れんこんを炒める。

③ ごぼうに火がとおったら、くきわかめ、さつまあげ、調味料を入れ炒め、のこりのごま油を入れて仕上げる。