

れんこんのきんぴら		【体の調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① フライパンに油をしき、にんじん、つきこんにゃく、れんこん、さつま揚げの順に炒める。 ② ①に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりんで味をつける。 ※七味唐辛子を入れても美味しいです。
れんこん	100g	いちょう切り	
にんじん	40g	細切り	
つきこんにゃく	100g		
さつまあげ	40g	短冊切り	
油	小さじ1		
砂糖	小さじ1弱		
しょうゆ	大さじ1		
みりん	小さじ1		