

2024年10月号

【料理名】小松菜とれんこんのきんぴら



【献立】

筑前煮

えびだんごのみぞれ汁

【調理時間】15分

【カロリー】191 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

小松菜……200g

れんこん……100g

A 砂糖……大さじ1½

A しょうゆ……大さじ1

A 赤唐辛子（小口切り）……少々

【作り方】

1. 小松菜は塩少々を加えた熱湯でさっとくぐらせる程度にゆで、水にとる。4 cm 長さに切って水気をかたく絞る。
2. れんこんは薄い半月切りにし、酢少々を加えた水に5分さらしてざるに上げる。
3. フライパンにごま油大さじ1と②を入れて中火で2～3分炒める。①を加えてほぐしながら炒め、Aの砂糖を加えてからめる。残りのAを加えて炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ1 = 15 ml、小さじ1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。