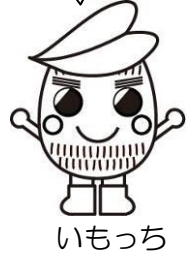


【れんこんきんぴら】



ひき肉が入ったきんぴらなので、ごはんのおかずピッタリです！



材料（4人分）

【材料】

ひき肉	60g
酒	少々⇒ひき肉にふっておく
れんこん	1節 ⇒いちょう切り
にんじん	1/2本⇒せん切り
しらたき	40g⇒食べやすい長さに切る
ちくわ	2本
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
白炒りごま	小さじ1/2強
ごま油	少々



鶏ひき肉を使うと、上品なうま味のきんぴらに。

豚ひき肉を使うと、肉のうま味の強いきんぴらに仕上がります。

作り方

- ①ひき肉に酒を振りもんでおく。
- ②材料を左記のとおり切っておく。
- ③フライパンを熱してサラダ油をひく。
あたたまったら①を炒める。
- ④火のとおりにくい順に材料を炒める。
- ⑤調味料で味付けをする。
- ⑥仕上げにごま油を回しかけて、
白ごまを振りかけてできあがり。