



さといもとれんこんの
コラボレーション！

こんこんといもっちのなかよし揚げ

【材料（約4人分）】

・れんこん	60g (いちょう切り)
・さといも	60g (いちょう切り)
・でんぶん	20g
・油（揚げ用）	適量
・豚肉小間切れ	100g
・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・おろししょうが	少々 (1g)

A	・油（炒め用）	適量
	・砂糖	大さじ1/2
	・みりん	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ1/2
	・水	10cc
	・白すりごま	5g

【作り方】

- ①れんこんとさといもはでんぶんをまぶして、油で揚げる。
- ②豚肉にしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつける。
- ③フライパンに油を入れて、下味をつけた豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、調味料Aを入れてさっと絡めて火を止める。
- ⑤④に揚げたれんこんとさといもを加えて、混ぜ合わせたらできあがり。