



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）	・油（炒め用）	適量
・さといも	60g（いちょう切り）	・砂糖	大さじ1/2
・でんぷん	20g	・みりん	小さじ1
・油（揚げ用）	適量	・しょうゆ	大さじ1/2
・豚肉小間切れ	100g	・水	10cc
・しょうゆ	小さじ1/2	・白すりごま	5g
・酒	小さじ1		
・おろししょうが	少々（1g）		

【作り方】

- ①れんこんとさといもはでんぷんをまぶして、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。