

●梅蓮根

<栄養量>

エネルギー 66kcal
たんぱく質 1.3g
カリウム 189mg
リン 35mg
食塩相当量 0.3g

<材料>

れんこん…40g

〔梅びしお…6g
みりん…2g

かつおぶし…0.5g

油…3g(小1弱)

<作り方>

- 1 蓮根は皮を剥き、5mm幅に切って、酢を入れた水から火が通るまで茹でる。
(水さらしはしない)
- 2 フライパンに油を熱し、水気を切った蓮根を入れて焼き色を付ける。
混ぜ合わせた調味料を入れて蓮根に絡める。
火を止めてからかつおぶしを加えて、よくかき混ぜる。

