

レンジで蓮根きんぴら

【材料】 ※4~5食分作れます

薄切り蓮根水煮・・・250g（1袋）

牛肉細切り・・・・・・・・200g

しょうゆ

砂糖

みりん

ごま油

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー200kcal タンパク質8.0g

調理時間
約15分1食あたりの価格
約200円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器に薄切り蓮根水煮と牛肉を交互に重ねる。
- ② しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜ合わせたタレ（100ml程度）を上から回しかけ、ごま油も少量回しかける。
- ③ ラップをふんわりかけ電子レンジで5分加熱し、取り出して全体をかき混ぜたら、さらに3分加熱する。
- ④ ラップを外して1分加熱したら、30分ほど放置し粗熱がとれたら完成。

～メモ～

- ・ 牛肉が苦手な方は、豚肉などを使用しましょう。
- ・ 人参などを入れると彩りよく仕上げることができます。
- ・ 粗熱をとってる間に何度か全体をかき混ぜると、味が染みわたりやすくなります。
- ・ 食べきれず残った時は、粗熱をしっかり取ってからタッパーなどに入れて、冷蔵庫で保管しておきましょう。