

# 甘辛れんこん



甘辛れんこん

調理時間  
30分以内

フライパンでれんこんを  
揚げ焼きにしてタレを絡めるだけ♪

Super Ichiko  
For Natural and Gourmet Market Stores  
イチコ

## 材料

・れんこん…1節 (150gくらい) ・片栗粉…適量

### 《調味料》

・しょうゆ、酒…各大さじ2

・みりん、はちみつ…各大さじ1

・白ごま…適量・小ねぎ・(お好みで)…適量

## 作り方

- ①れんこんは皮をむき1cm幅の輪切りする。
- ②切ったれんこんに片栗粉をまんべんなくまぶし、フライパンに多めの油を入れて揚げる。
- ③きれいにしたフライパンに《調味料》を加えてひと煮立ちさせタレを絡ませる。
- ④ごまをまぶして器に盛りお好みで小ねぎを散らす。

レシピは青果売場にてご用意いたしております。