

分類	( )50分以内でできるメインメニュー		( O )10分以内でできるサブメニュー
献立名	炒りじゃこれんこん すだち風味		
材料・分量 ( 4 )人分	(材料名)	(分量)	(概量)
	れんこん ちりめんじゃこ 大葉 ごま油 いりごま すだち果汁 しょう油	150 g 30 g 4 g 10 g 6 ml	4枚 小さじ1 大さじ1 2個分 小さじ1
完成写真			
			
作り方			
※下準備等 ○すだち2個をしぼる ○大葉をせん切りにする		①れんこんの皮をむき、5mmの半月切り又はいちょう切りにして酢水にさらす  	
②ちりめんじゃこをフライパンで炒り、皿に取る	③フライパンにごま油を入れ、れんこんを並べて両面を中火で蓋をして焼く	④しょう油・すだち果汁で調味をする	
⑤火を止めてちりめん・大葉を混ぜ、ごまをふる	⑥	⑦	
(備考)			