

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

やみつきカリカリれんこん

調理時間

10分

1人分

142kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



がんばる農家応援団 れんこん※

+

使ったのはコレ!



ミツカン
味ぽん

やみつかりかりれんこん

材料/2人分

がんばる農家応援団 れんこん※……
……………1節(200g)
サラダ油……………大さじ1
A [ミツカン 味ぽん……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
バター……………5g

作り方

- ①れんこんは、皮をつけたまま大きめの乱切りにする。水にさらしてから、水けをきる。
- ②フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、
①を加えて炒める。焼き色がつくまで炒めたら、
Aを加えて、汁けがなくなるまで炒めからめる。
仕上げにバターを加え、からめる。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。