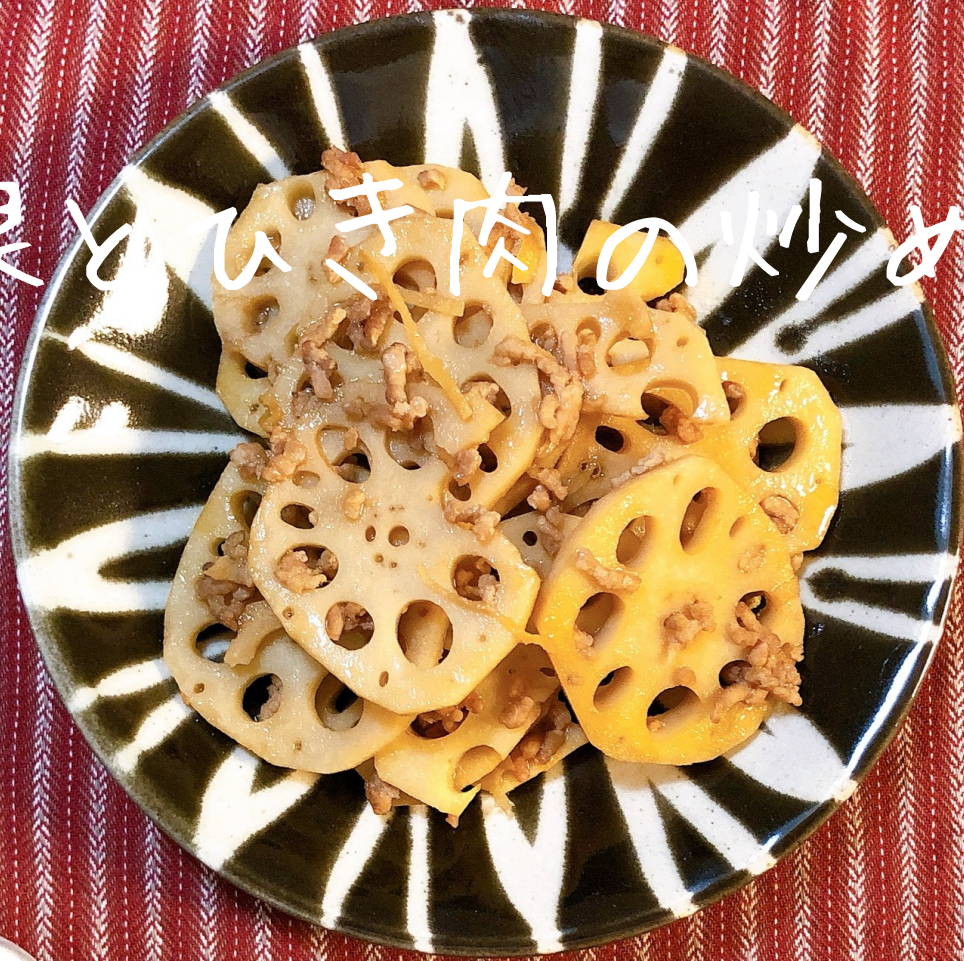


蓮根とひき肉の炒め煮



【材 料】

- ・蓮根・・・大きめ1〜2節
- ・豚ひき肉・・・200g
- ・しょうが・・・1片

A

- ・酒・・・大さじ3
- ・酢・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ2〜3
- ・みりん・・・大さじ2
- ・水・・・適量
- ・ごま油・・・適量

枚方市の農家さん長村さんの
れんこんで作りました。
ホクホクとしても美味しいです！



1. 蓮根は、皮をむいて3〜5mmくらいの厚さの輪切りに、しょうがは千切りにする。
(蓮根は大きければ半月切りに)

2. フライパンにごま油を温めて、豚ひき肉としょうがを入れ炒め、肉に火が通ったら蓮根を加えてよく炒め合わせる。
Aの調味料と、ひたひたより少なめの水を入れて弱火で時々混ぜながら煮込む。

3. 水分がなくなって照りがでるまで煮込んだらお皿に盛りつけて、出来上がり！



memo

コトコトと煮込んでいいる間に、お酢の酸っぱさは飛んで、まろやかなお味になります。
副菜にも、おつまみにもおすすめです。

蓮根には、抗酸化作用や高血圧予防、むくみや便秘の解消など健康や美容の効能があるとされ、古くから漢方薬としても重宝されてきました。色んなレシピで旬の時期を楽しんで、免疫力UPしましょう！