

いさはやレシピ

今月の一品

レンコン入りすり身の甘酢和え

飯盛支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

A	● すり身	200g
	● レンコン(粗みじん切り)	100g
	● 長ネギ(粗みじん切り)	20g
	● ニンジン(粗みじん切り)	20g
B	● ニンジン(乱切り)	1/4本
	● レンコン(1cmの半月切り)	1/2個
	● ジャガイモ(一口大)	中1個
	● ナス(乱切りにし油を絡める)	1本
調味料	● タマネギ(一口大)	1/2個
	● ピーマン(一口大)	2個
	● ポン酢しょうゆ	大さじ1.5
	● ケチャップ	大さじ1.5
	● 砂糖	小さじ1/2
	● 水	大さじ1.5
	● サラダ油	小さじ1.5



(1人分：285kcal)

作り方

- ①すり身とAを混ぜ食べやすい大きさの小判型に丸める。
- ②Bは電子レンジで火を通しておく(600Wで3～4分程度。)
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①のすり身に火が通るまで焼く。
- ④すり身を取り出し、ナスとタマネギをしんなりするまで炒め、ピーマンを加え軽く炒める。
- ⑤②を加え軽く炒めたら、すり身を戻し調味料を加え混ぜる。

1分で
わかる！
作り方▼

