

*れんこんの洋風きんぴら

<材料>

れんこん	200g
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
ベーコン	50g
オリーブオイル	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
白炒りごま	適量



シャキシャキした食感になる

<作り方>

1. れんこんは薄いいちょう切りにして**酢水**にさらす。にんじん・ピーマンは細切り、ベーコンは短冊に切る。
2. オリーブオイルでベーコンを炒め、ベーコンから油が出てきたら野菜を加えて炒める。
3. 調味料を加えて、水分がなくなるまで炒める。仕上げに炒りごまをふる。

☆アレンジのヒント☆

・れんこんの他、ごぼうやじゃがいもを使ってもおいしいです。

■れんこんなど、根菜類は食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいには、お腹の調子をととのえる働きがあります。大人も子どもも不足しがちなので、積極的にとりましょう！

