副食

きくらげとれんこんの酢煮

［1人分］エネルギー：14kcal　塩分：0g　たんぱく質：0.4g　脂質：0.1g　食物繊維：1.1g

材料［4人分］

- きくらげ：5g
- れんこん：60g
- 赤唐辛子：1/2本

【A】

- りんご酢：小さじ2
- だし汁：大さじ2

作り方

1. れんこんは薄切りにして、きくらげは水で戻して千切りにします。

2. 【A】をあわせて、"1"を水気がなくなるまで炒り煮します。

3. 仕上げに小口切りにした赤唐辛子を混ぜます。