副食

ピリ辛れんこんきんぴら

［1人分］エネルギー：84kcal　塩分：0.7g　たんぱく質：1.3g　脂質：4.1g　食物繊維：1g

材料［2人分］

- れんこん：100g
- 赤唐辛子：1/2本
- ごま油：小さじ2
- 醤油：大さじ1/2
- みりん：大さじ1/2

作り方

1
れんこんは薄切りにします。赤唐辛子は小口に切ります。

2
フライパンにごま油と"1"を入れて炒めて、醤油、みりんで調味します。