

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。