

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、みりんです調味します。