

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

れんこんのきんぴら

<材料>4人分

- ・れんこん……1節(200g)
- ・しめじ……1パック
- ・人参……150g(小1本)
- ・サラダ油……大さじ1
- ・砂糖……大さじ2
- ・みりん……大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1.5
- ・酢……適量

作り方

しゃきしゃき食感が楽しいきんぴらです

- ① れんこんは皮をむき、大きいものは縦4等分にし、薄切りにして酢を入れた熱湯で下茹でしておく
- ② 人参はいちょう切りにして下茹でしておく
- ③ しめじは石づきを切り、食べやすい長さ2~3cmに切ってほぐす
- ④ 鍋にサラダ油をひき、しめじを炒め、しんなりしてきたら人参とれんこんを入れ炒める
- ⑤ 全体に油がまわったら調味料を加えさっと炒めたら完成！

memo

- ・れんこんは酢水で茹でると色が白くきれいに仕上がりります
- ・かつおぶしをたっぷりと入れてもおいしくできます♪

じゃこトースト

カルシウムがたっぷりとれ、朝ごはんにもおすすめ！

<材料>4人分

- ・食パン……4枚
- ・じゃこ……30g
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・バターまたはマーガリン……適量
- ・ピザ用チーズ…適量

作り方

- ① じゃこは臭みをとるために下茹でして水気をよく切っておく
- ② ①にマヨネーズを入れ混ぜる
- ③ 食パンにバターまたはマーガリンを塗り、②を乗せその上にピザ用チーズをのせる
- ④ オープントースターでチーズがこんがりするまで焼いたら完成！

memo

【豆知識】じゃことしらすの違い

実はじゃことしらすは同じもので、水分量の違いで呼び方が違う！

「釜揚げしらす」とは茹でて水分を含んだ状態でやわらかいのが特徴。

「しらす干し」とは釜揚げしらすを軽く乾燥させたもので、ややしっかりした歯ごたえがあるのが特徴。

「ちりめんじゃこ」とはしらす干しをさらに乾燥させたもので、カリっとした食感で保存性が高いのが特徴。