



シャキシャキ野菜のレンコン団子甘酢炒め

食感の良い野菜に甘酢だれが絡み合う

カロリー : 1人前 287kcal

調理時間: 約 25分

材料(4人分)

A: 鶏挽肉	… 200g
A: れんこん(すりおろす)	… 1/2節(150g)
A: 片栗粉	… 大さじ2
A: 塩・こしょう	… 各適量
サラダ油	… 適量
れんこん(一口大に切り水にさらす)	… 1/2節(150g)
にんじん(一口大に切る)	… 1/2本(100g)
たまねぎ(一口大に切る)	… 1/2個(100g)
ピーマン(一口大に切る)	… 3個(120g)
パプリカ(黄)(一口大に切る)	… 1/2個(70g)
B: カゴメ「トマトケチャップ」	… 大さじ6
B: ミツカン「やさしいお酢」	… 大さじ2
B: しょうゆ	… 大さじ1
B: 塩	… 少々
B: 水溶き片栗粉	… 大さじ1



作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜ合わせて、一口大に丸めて団子を作る。フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
2. 耐熱皿にれんこん、にんじんを並べて500Wの電子レンジで約5分加熱する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、2、ピーマン、パプリカの順に加えて炒める。
4. 3に混ぜ合わせたBを加えて沸騰したら、1を加えて炒め合わせて出来上がり。

ブ

ラウザメニューの「ファイル」⇒「印刷」から印刷をお願いいたします。