



分類	()50分以内でできるメインメニュー (○)10分以内でできるサブメニュー		
献立名	炒りじゃこれんこん すだち風味		
材料・分量 () 4 () 人分	(材料名) れんこん 150 g ちりめんじゃこ 30 g 大葉 4 g ごま油 10 g いりごま 6 ml すだち果汁 しょう油	(分量) 150 g 30 g 4 g 10 g 6 ml (概量) 4枚 小さじ1 大さじ1 2個分 小さじ1	完成写真 
作り方			
※下準備等 ○すだち2個をしぼる ○大葉をせん切りにする		①れんこんの皮をむき、5mmの半月切り又はいちょう切りにして酢水にさらす 	
②ちりめんじゃこをフライパンで炒り、皿に取る	③フライパンにごま油を入れ、れんこんを並べて両面を中火で蓋をして焼く	④しょう油・すだち果汁で調味をする	
⑤火を止めてちりめん・大葉を混ぜ、ごまをふる	⑥	⑦	
(備考)			