

かんたん

No.36

ふれ愛レシピ

れんこんのバルサミコ酢炒め



市内在住のFさんより
レシピを提供いただきました。
バルサミコ酢は、たけ
のこやお肉を炒めると
きに使用しても美味し
いそうです。



ふれ愛キャラクター
: AIちゃん

材料

れんこん……………200g
オリーブオイル…大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
バルサミコ酢……大さじ1

- ① れんこんは皮をむいて薄く半月切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、少し色づくくらいまで3～4分炒める。
- ③ 塩、こしょう、バルサミコ酢を入れ、手早く混ぜ火を止める。

【栄養成分】

エネルギー	132 kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.2g
炭水化物	31.0g
塩分	0.2g