

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





はい、どうも〜！

わたくし、歯ごたえも

性格もシャキシャキした

れんこんでございます〜。

名前だけでも覚えていってくれんこん！

・・・

いきなりですが、ここで問題！

れんこんはどこで育つか、

ご存知ですか？



畑？木になる？気になるでしょ。

実はね、沼なんですよ。

キレイに咲く蓮の下で、

ぬまず食わず。

はい、ココ笑うところ・・・

きょうはせっかくなんでね、

冬が旬のれんこんでつくる、

「れんこんと豚肉のボリュームきんぴら」

の作り方をお教えしましょータイム！



まずは、れんこんを

食べやすい大きさに切ってください。

穴がいくつも空いているでしょ。

穴だけに掘ーる！

・・・



これは、空気や栄養を行き渡らせる、

パイプの役割をしてるんです。

先が見通せるって言うんで、

縁起物のおせちなんかにも

よく使われるんですよ。

これぞ、豆知識ならぬ、れんこん知識。


kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

おっと話がそれましたね。
では、本日の相方のご紹介。
いっぽんでも、にんじんさん！
トンでもないほどジューシーな、
豚肉さんでーす！
にんじんをいちよう切りに、
張り切って、切って、参りましょう。



材料が揃ったら、
炒めていきますよ。
フライパンにごま油を入れて、
じゅうぶんにあたためます。
では、れんこんを入れんこん。
・・・
フライパンから聞こえる、
ジュー・ジューという歓声。
だんだん静かになったら、
しっかり火が通った合図です。



キッコーマンの特選丸大豆しょうゆと、

マンジョウの芳醇本みりんを大さじ2杯ずつ。

それに、鈴木・・・じゃなくて、

砂糖を大さじ1杯加えたら、

汁気がなくなるまで、炒めてください。

なくなるのは、人気じゃないですよ。

汁気ですからね。



味がしっかり染み込むまで炒めたら、
お皿に、さらっと盛りつけてください。
最後に白ゴマをぱらぱらとふれば、
栄養がえいような、

「れんこんと豚肉のボリュームきんぴら」
のできあがり〜！

どんなさえないジョークよりも、

みんなで食事をするのが、

いちばん笑えるってもんですね。

はい、ココほんとに笑うところ。



れんこんと豚肉のボリュームきんぴら

材料（3人分）

れんこん	1 節
にんじん	1/2本
ごま油	大さじ1
豚肉(こま切れ)	200g
白ごま	適量
(A)	
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ2
マンジョウ芳醇本みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

1. れんこんは食べやすい大きさに切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉、れんこん、にんじんを炒める。
3. (A)を加え、汁気がなくなるまで炒める。
4. 器に盛りつけ、白ごまをふる。

