



～びっくリングで加熱～ 厚切りれんこんのきんぴら

食物繊維が豊富なれんこんを手軽に美味しく食べられます。
いつものメニューに追加する一品としておすすめです。

材料（4人分）

れんこん	300g
竹輪	3本
たかの爪（輪切り）	1本分
白ごま	適量
ごま油	適量

<煮汁>

砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	大さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮を剥き2,3cm幅に切り、鍋に10%の酢水（分量外）をいれてゆでものの火加減3でゆでる。
- 2 竹輪はれんこんの幅に合わせて、斜めに切っておく。
- 3 煮汁の調味料は混ぜ合わせておく。
- 4 鍋を熱して、ごま油をなじませ、IHヒーター「中」で①を炒める。焼き目がついたら②とたかの爪と<煮汁>を加え、IHヒーター「強」にして、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- 5 仕上げに白ごまを散らす。

びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしさアップ、
三菱のびっくリングIH

