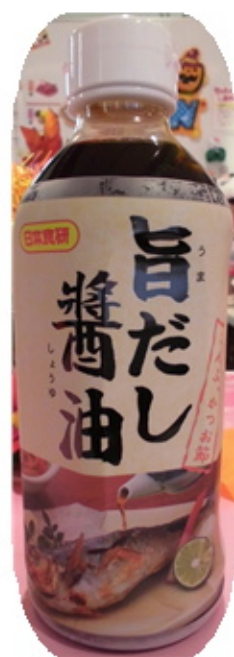


日本食研 旨だし醤油 『豚肉とレンコンの炒め物』

材料(2人分)

豚スライス	200g
ピーマン	4個
長谷川さんのレンコン	200g
★みりん・酒	各小さじ2
★旨だし醤油	大さじ3~4
七味唐辛子	適量



作り方

- ① れんこんは薄くスライスする。大きければ半月切りにする。
- ② 豚肉は適当な大きさに切り、ピーマンは縦に1cm幅に切る。
- ③ 熱したフライパンに豚肉を入れ炒め、色が変わってきたら、れんこん・ピーマンを入れて炒め、火が通ったら★調味料で味付けする。
お好みで七味唐辛子をふる。

* 長谷川さんのレンコンはアクが無いので酢水に浸ける必要が無い！