

食材2つだけ!

さつまいも

×

れんこん



調理時間

20分

すし酢で甘酢も簡単

秋野菜の甘酢あん

材料 (2人分)

さつまいも …… 1/2本(150g)

れんこん …… 1/2節(150g)

○すし酢 …… 大さじ2

○しょうゆ …… 大さじ1

片栗粉 …… 適量

サラダ油 …… 大さじ3

1 切る

さつまいもは皮付きでひと口大の乱切りに、れんこんも皮をむいて乱切りにする。それぞれ水に5分さらす。水気をペーパータオルでふいて耐熱皿に並べ、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。

2 フライパンで焼く

1の水気をペーパータオルでふき、片栗粉を薄くはたく。フライパンに油を入れて中火にかけ、さつまいもとれんこんを焼く。焼き色がついたら○を加え、絡ませる。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索