

コリコリれんこん丼の具

【材料 4人分】

・鶏ひき肉	120g	
・しょうが	1かけ	
・れんこん	小1節	
・さやいんげん	8本	
・酒	小さじ1	
A	・しょうゆ	大さじ2
	・みりん	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・ごま油	小さじ1



【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、1cm程度の角切りにし、水にさらしておく。
さやいんげんはゆでて冷水にとり、1cm程度の長さに切っておく。しょうがはすりおろしておく。
- ② フライパンにいため用油(分量外)を熱し、しょうがを加える。香りがたったら鶏ひき肉と酒を加え、いためる。
- ③ 肉の色が変わったら、れんこんを加え、シャキシャキ感が残る程度にいためる。※れんこんに火が通りやすいよう、少し水を加えてもよい。
- ④ 火が通ったら、③に合わせ調味料 A を加え、汁気がなくなる程度までいためる。
- ⑤ さやいんげん、ごま油を加え、軽くいためて仕上げる。
- ⑥ 出来上がったものをご飯の上のにのせると、「コリコリ」とした食感がおいしいれんこん丼の出来上がり！