

19. わかめとピーマンのきんぴら

●材料 (4人分)

ピーマン	4個
赤パプリカ	1/6 個 (40g)
乾燥わかめ	5g
コーン缶	40g
サラダ油	
A { しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
削り節	1パック (2~3g)



●作り方

- 1 ピーマンとパプリカは千切りする。
- 2 わかめは水で戻して、大きめの千切りにする。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで、①と②を入れて炒める。ピーマンがしんなりしたら、コーンを加えて炒め、Aで調味する。
- 4 火を止めて、削り節を入れて混ぜ合わせる。

20. れんこんとさつまいもの揚げ焼き

●材料 (4人分)

さつまいも	200g
れんこん	150g
片栗粉	適量
A { しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
黒ごま	少々
サラダ油	



●作り方

- 1 さつまいもは皮つきで、0.5~1cm厚さに切る。水にさらし、水気を拭いて片栗粉をつけて、多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- 2 れんこんは皮をむいて、さつまいもと同じ位の厚さに切り、片栗粉をつけてフライパンでこんがり焼く。
- 3 フライパンをきれいにして、さつまいもとれんこんを戻しAを入れてひと煮立ちさせ、たれをからめる。仕上げに黒ごまをふる。