



# 旬の野菜レシピ



2010.06.11

## ごぼうとレンコンの ピリ辛きんぴら

### 材料（二人分）

ごぼう	1/2本	鷹の爪	1/2本
レンコン	1/4節（100g）	白ゴマ	適宜
★醤油	大さじ3		
★砂糖	大さじ2		
水	1/2カップ弱		
ごま油	大さじ1/2		

## 作り方

1. ごぼうとレンコンは、4cmの長さに切り、太さもそろえて切る。
2. 水にさらし、アクを取る。鷹の爪は種を抜き、輪切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、鷹の爪を炒める。
4. レンコン、ごぼうを入れ中火で炒める。
5. 油がいきわたったら、水と★の調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
6. 皿に盛り付け、白ゴマを振って出来上がり。