

ポン酢でさっぱり！ レンコンと鮭の炒めもの



【材料】（4人分）

レンコン	20 cm程
生鮭	2切れ
しめじ	1袋
青ネギ	適量
片栗粉	適量
油	大さじ1
味付けポン酢	50 c c
塩	適量

【下準備】

- ① レンコンは皮をむき幅1 cmにカットする。
- ② 生鮭3～4等分にカットして塩を振る。
- ③ しめじは食べやすい大きさに分けておく。
- ④ 青ネギは小口切りにする。

【作り方】

1. フライパンを熱して油をひく。
2. ②の生鮭に片栗粉をまぶして1.のフライパンに入れ両面を焼く。
3. 焼き色がついたら端に寄せ、空いた場所に①のレンコン、③のしめじを入れて軽く炒める。
4. 3.のフライパンにポン酢を入れ全体を和えながら汁気がなくなるまで中火で炒める。
5. 4.を器に盛り付け、④の青ネギを散らしてできあがり。



レンコンの 下処理ポイント

カットしたレンコンの変色を防ぐため、酢を少し入れた水につけておくといいよ！