

2025 年 1 月号

【料理名】れんこんのコチュジャン煮



【献立】

鶏肉のから揚げ

水菜とじゃこのサラダ

【調理時間】 30 分

【カロリー】 142 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2 人分）

れんこん……250g

A 水……1 カップ

A コチュジャン、みそ、しょうゆ……各小さじ 2

A 砂糖……小さじ 1

いり白ごま……適量

【作り方】

1. れんこんは皮をむいて 1 cm 厚さのいちょう切りにし、さっと水にさらして水気をきる。
2. 直径 20 cm ほどの鍋にごま油小さじ 1 を中火で熱し、①を炒める。全体に油が回ったら A を加え、煮たったらふたをして弱火で 20 分ほど煮る。
3. 器に盛り、ごまをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。