

## カキとれんこんの照り焼き



材料：（2人分）

- カキ・・・150g（塩水で振り洗いをして水気をきる）
- 小麦粉・・・適宜
- れんこん・・・小1節（輪切りまたは半月切り  
※写真は花形の飾り切り）
- しょうゆ・みりん・・・各大さじ1
- オリーブ油・・・大さじ2
- 細ねぎ・・・2本（小口切り）
- 七味唐辛子・・・適宜

調理時間：約15分

エネルギー（1人分）：240kcal

ひとことアドバイス：

カキは加熱し過ぎると固くなるので、よく注意してくださいね。

作り方：

- フライパンにオリーブ油を大さじ1熱し、小麦粉をうすくまぶしたカキを入れて、香ばしく炒めて取り出しておく。
- フライパンに残りのオリーブ油を足し、れんこんを炒めて、1.を戻し入れ、しょうゆ・みりんを回しかけてからめる。
- 器に盛り、細ねぎをかけ、お好みで七味唐辛子を振る。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.