



高血圧予防食レシピ



れんこんのさっぱり金平

☆材料☆

- ・れんこん 120g
- ・ごま油 小さじ2
- ・赤唐辛子 1/2本

A

- ・酢 小さじ1
- ・醤油 小さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1



☆作り方☆

- ①れんこんは薄い半月かちょう切りにして、水にさらす。
- ②フライパンにごま油を熱し、れんこんを炒め、火が通ったら赤とうがらしとAの調味料を加えてからめる。
- ③器に盛りつける。



一口メモ

金平は味がしっかりしたおかずですが、酢が塩味を丸くして全体的な味のまとまりがでるため、少量のしょうゆでもさっぱりして、しまりのある味になります。

