

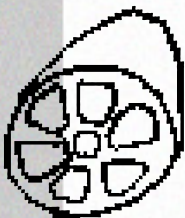


料理研究家  
浜内千波氏

# レンコンと 豚肉の 甘酢あん

材料（2人前）  
レンコン 200g  
豚バラ肉 100g  
合わせ調味料  
酢 大さじ2  
塩 小さじ1/2  
胡椒 適宜  
砂糖 小さじ2  
水 100cc  
ごま油 大さじ1  
唐辛子 1本  
水溶き片栗粉 大さじ1 1/2

## レンコンと豚肉の甘酢あん



### 材料（2人前）

レンコン……200g

豚バラ肉……100 g

酢……大さじ 2

塩……小さじ 1/2

胡椒……適宜

砂糖……小さじ 2

水……100cc

ごま油……大さじ 1

唐辛子……1 本

水溶き片栗粉……大さじ 1 1/2

### 作り方

①レンコンの表面の薄皮を取ります

POINT! アルミホイルやたわしで擦ると取りやすいです！

②レンコンは1cm 弱の厚さに切り、豚バラ肉はざく切りにしておきます

③温めたフライパンにごま油を入れ、レンコンを両面こんがりと焼きます

POINT! 香りが飛ばないように、60℃以上になる前にごま油を入れましょう！

④豚バラ肉も同じフライパンで焼きつけ、レンコンを戻し入れます

POINT! 唐辛子はお好みで入れてください！

⑤合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせます

⑥水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です！

徳島気分でお家ごはん