



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
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

合わせ調味料

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、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