



## れんこんとさつまいもの甘酢炒め



材料4人分

さつまいも	1本
れんこん	1節
ブロッコリー	50g
しょうゆ	大さじ1
☆ 砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	適量
いりごま	適量
サラダ油	適量



作り方

- ①れんこんとさつまいものはそれぞれ一口大に切り、水にさらしてから水気を切る。
- ②ブロッコリーを色よくゆでておく。
- ③さつまいもとれんこんに片栗粉をつけてそれぞれ揚げる。
- ④フライパンに☆の調味料を入れて煮立たせ、②、③を加え、たれをよくからませる。
- ⑤最後にごまをふり、からめたら完成。