



Croccantino di Lotos

れんこんのきんぴら・イタリア風



【材料】

れんこん	1/2 節 (150g)
バルサミコ	小さじ 2
醤油	小さじ 2
※アサクラ EVO	少々

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

【作り方】

- 1) れんこんは 3 mm〜5 mm 幅に輪切りする
- 2) フライパンを少々温めたら EVO をひきれんこんをならべる
- 3) 3〜4 分じっくり片面を焼く
- 4) うっすら焼き色がついたらひっくり返し更に 2 分焼く
- 5) バルサミコ酢と醤油を同量容器に入れておく
- 6) れんこんに火が通ったら 5) を加え火を少し強めにしれんこんの両面にソースがよく絡むように炒りつける
- 7) ソースが良く絡んだら OK 皿に盛り付ける