ピリ辛がたまらない♪あごだしのれんこん炒め(1人前約83kcal)

＜材料(3人前)＞
●れんこん････180g
●こんにゃく･･･200g
●豆板醤････スプーン1杯
●ごま油･･･大さじ半分程度
●だし取り職人････1袋

＜使用した商品＞

【1】ごま油をフライパンに引き、適当に切ったれんこんとこんにゃくを炒めます。火が通ったら「だし取り職人」を入れてよく混ぜます。

【2】ピリ辛にしたい場合は、豆板醤をスプーン1杯分程度加えてよく混ぜます。(豆板醤を入れなくてもおいしく召し上がれます。)

【3】お皿に移し、青のりをふりかけて完成です。