

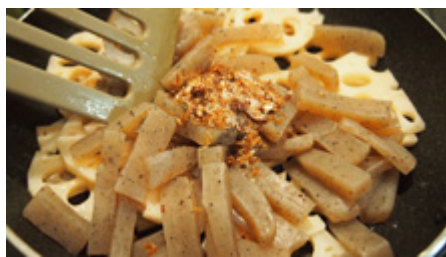
ピリ辛がたまらない♪あごだしのれんこん炒め(1人前約83kcal)



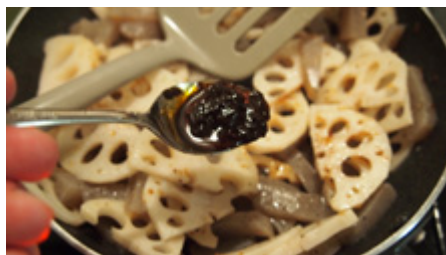
<材料(3人前)>

- 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。