

## いた れんこんのペペロンチーノ炒め

しゅつぴんしゃ ぎんすい しょうがっこう ねん くぎざき けん  
出品者：銀水 小学校 6年 釘崎 賢 さん



### ★ポイント★

- ・子どもの好きな洋風の味付にしました。
- ・シャキシャキした食感を残すために、あまり炒めすぎないのがポイントです。

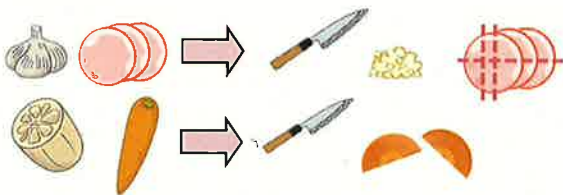


### ざいりょう ぶんにょう にんぶん 材料と分量(4人分)

れんこん	250g
人参	50g
ハム	40g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ1
コンソメ	5g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量

### つくり方

- ① にんにくはみじん切り、れんこんと人参はうすい半月切りに切る。れんこんは酢水(水500mlに酢小さじ1)に5分程度ひたしておく。ハムは短冊切りにする。



- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒める。



- ③ 次にハム、人参、れんこんの順に炒め、酒大さじ1をまわしかけふたをして2~3分蒸し煮する。



- ④ コンソメと塩・こしょうを加え、味を整える。最後に刻んだパセリをちらす。

