

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

れんこんとごぼうの香味黒酢マリネ



材料：2人分

- A. れんこん・・・80g
- B. 新ごぼう・・・30g
- C. にんにく・・・1g
- D. オリーブオイル・・・大さじ1.5
- E. 黒酢・・・大さじ2
- E. こいくち醤油・・・大さじ1
- E. 料理酒・・・大さじ1
- E. みりん・・・小さじ2
- E. 鷹の爪・・・1本



- ① れんこんは7mm程度のいちよう切り又は半月切りにする。新ごぼうは斜めスライスにする。
にんにくは潰しておく。



- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを弱火で熱する。



- ③ にんにくの香りが出たられんこんに焼き目がつくまで炒め焼きする。



- ④ 焼き目がついたらごぼうを加えて、油がまわるまで炒める。



- ⑤ Eの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。



- ⑥ ひと煮立ちしたら弱火に火力を落とし、2分加熱する。火を止めてそのまま冷ます。

ポイント

この時、ガス台の便利な「タイマー機能」を使うと自動で消火できます。