

## 根菜の甘辛煮

## 乳幼児を持つ母の集まり

### (材 料)

さつま芋	中 1 本	めんつゆ(3 倍濃縮)	大さじ2
れんこん	1房	みりん	大さじ2
人参	1 本	ごま	適量
		揚げ油	適量

### (作り方)

- ① 野菜を全て乱切りにする。(さつま芋は水にさらす)
- ② ①の野菜を油で素揚げする。
- ③ 鍋にめんつゆ、みりんを入れ煮たさせる。(濃いときは水で調整)  
とろみが出てきたら、揚げた野菜を入れて絡ませる。
- ④ ごまを振りかけて完成。

2017. 9月