



第96回

紅葉が一段と色を増す季節となりました。皆様いかがお過ごしですか？

レンコンとツナののり塩、きんぴら

〈保存：冷蔵4日〉

(材料) レンコン ... 1節 (約200g)

ツナ缶 ... 1缶

青のり ... 小さじ2

ごま油 ... 小さじ1

塩、砂糖 ... 各小さじ1/3

ツナ缶の油 ... 全量

「ツナはのりか」
「いい人は
ノンオイルでか」

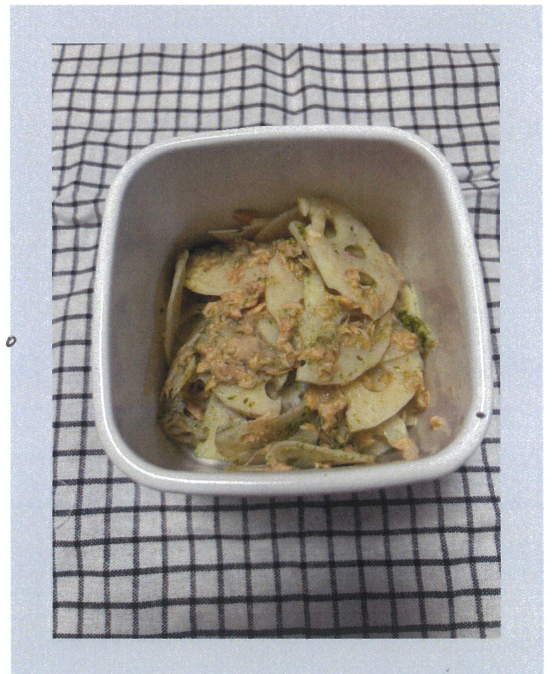
ノンオイルの場合は、
ごま油を少し多めに

- (作り方)
- ① レンコンは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらす。
 - ② お鍋に、水気を切ったレンコンと(A)を入れ、サッと混ぜ合わせる。
 - ③ 水50ccを加え、フタをして中火にかけ、ふっふっしらす弱めの中火にし、時々混ぜながら3~5分蒸し煮にする。(汁気がなくなるまで)
 - ④ 火を止め、ツナ缶、青のりを加えて混ぜ合わせる。

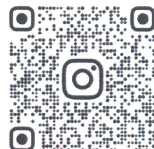
MEMO

ツナが苦手な人は、鶏ガラスープの素で味付けを多
すにごまなどを好みでプラスしてもOK!!

ふと気が付くと朝晩が冷えるようになりましたね。
日毎寒さがつのりまので、お体にはお気を付けて下さい。



NORITOMI



@RE_NORITOMI

TEL:0944-74-1000

HP:http://noritomi.jp

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・小野・乗富