

れんこんとパプリカのきんぴらマリネ ＜マフィンバーガー＞

材料（4人分）

れんこん	180g
パプリカ(赤、黄)	各50g
しめじ	50g
<u>献立応援酢</u>	大さじ3
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
白炒りごま	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

作り方

- れんこんは薄い輪切り又は半月切りにして水にさらす。
- パプリカは細切り、しめじは石づきを切り取りほぐす。
- フライパンにごま油を中火で熱し、水気を切った1を入れて1分ほど炒める。2を加えてさらに1分ほど炒めて「献立応援酢」大さじ2としょうゆ、砂糖を加えて汁気が無くなるまで炒める。
- 3に白炒りごまを加えて軽く炒めて火を止め、残りの「献立応援酢」大さじ1を加えて混ぜ合わせてマリネする。

* 「献立応援酢」を2度使う事で美味しく仕上がります。
(炒め合わせて野菜に味が染み込み、最後に加えることで爽やかさが残ります。)

おすすめサンドイッチ：マフィンバーガー

イングリッシュマフィンを半分に切りトーストしておき、「れんこんとパプリカのきんぴらマリネ」とお好みで「サラダ菜」、「スライスチーズ」をはさむ。