

## たたきれんこんのホワジャオ炒め

🕒 調理時間: 10分

1人分の野菜摂取量<125g>

🌿 材料 (2人分)



れんこん	200g
しし唐辛子	4本
しょうが	10g
ホワジャオ(中国山椒)	適量
ごま油	大さじ1/2
【A】	
しょうゆ	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
鶏がらスープの素	ひとつまみ
水	50cc

### 🌿 作り方

- れんこんは皮をたわしでこすってよく洗い縦半分または4つに切ってから肉たたき等でたたいて一口大に切る。しし唐辛子はへたを取る。しょうがは皮をむいて細切りにする。【A】を合わせる。ホワジャオはすり鉢などでパウダー状にしておく。
- 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油、しょうが、れんこんを入れて軽く炒め、【A】を入れてフタをして蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして、れんこんが柔らかくなるまで煮る。(約5分)
- 2にしし唐辛子を加えて煮汁を煮詰め、最後にホワジャオを加えて出来上がり。器に盛りつける。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人の食塩相当量を0.8gにおさえています。
- ◆れんこんの断面をたたくことにより、繊維がやわらかくなって味がしみ込みやすくなる。
- ◆ホワジャオはすり鉢よりミルキサーにかけるとより細かいパウダー状に仕上がる。