

レンチョウ和風野菜甘酢あんかけ

材料	分量（4人分）	作り方
レンチョウ 塩・こしょう 薄力粉 サラダ油 【野菜甘酢あん】 人参 玉ねぎ しいたけ ★水 ★和風だしの素 ★酒 酢 砂糖 水溶き片栗粉	4尾 少々 適量 適量 1/3本（50g） 1/2個 2枚 300cc 小1/2 小2 50ml 大1、1/2 適量	① レンチョウを水洗いしてふき取り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。 ② 多めの油でレンチョウを揚げる。バットに油取り紙を敷き、のせる。 ③ 甘酢あんを作る。人参はいちょう切り、しいたけ、玉ねぎは薄切りにして鍋に入れ、★を入れて煮立たせる。煮立ったら酢、砂糖を加え、再び沸騰したら水溶き片栗粉でとじて、あんの完成。 ④ 皿にレンチョウをのせ、あんをかける。