

レンチョウ南蛮漬け

材料	分量（4人分）	作り方
レンチョウ 玉葱 にんじん ピーマン ★醤油 ★酒 ★みりん ★酢 ★砂糖 ★鷹の爪 油	小1個 小1本 1個 大3 大3 大2 大3 大2 1本	① 表裏の皮をはぎ、表に切れ目を入れる。 ② 玉葱は薄切りに、にんじん・ピーマンは千切りにする。 ③ 耐熱容器に★タレ材料と野菜を入れ、600Wレンジで1分半加熱する。 ④ フライパンに油を入れ、レンチョウを揚げる。 ⑤ 揚げたレンチョウを熱いうちに③に入れる。