

レンコンのピリ辛炒め



材 レンコン……………約150g サラダ油……………適宜
料 鷹の爪……………1/2本
(2人分) 高砂の峰……………カップ1/4
砂糖……………小さじ2
醤油……………大さじ1・1/2

- 作** ①レンコンは皮をむいて3mm幅の輪切り、鷹の爪は種を取って2mmの小口切りにする。
り ②フライパンに油を熱してレンコンを炒め、表面が透明になったら高砂の峰を入れ、全体をまぜながら2分程煮て砂糖を加え、煮含める。
方 ③②に油を加えて水分がなくなるまで煮詰め、仕上げに鷹の爪を入れてさっくり混ぜる。



ピリッと辛いレンコンキンピラ。手早くできてご飯のおかず最適です。シャキシャキの食感と、しっかりと付いた味。高砂の峰を使えばたくさんの調味料を使わなくても、しっかりとした味がつくれます。

ピーマン炒め



材 ピーマン……………3個
料 高砂の峰……………大さじ1・1/2
(2人分) 塩……………小さじ1/3
胡椒……………少々
サラダ油……………適宜

- 作** ①ピーマンは種をとって食べやすい大きさに切る。
り ②フライパンに油をひき、①を入れて炒める。
方 ③ピーマンに油がまわったら高砂の峰を入れ、ひと炒めして塩、胡椒をする。