

## 竹輪の甘辛煮



材料	分量(4人分)
竹輪	8本
砂糖	大さじ 2・1/2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
酒	小さじ 1・1/2
和風だし	小さじ 1
ごま	適量
片栗粉	適量
水	1/2カップ

### ☆ 作り方 ☆

- ① 竹輪を半分に切る。
- ② 鍋に砂糖・みりん・しょうゆ・酒・和風だし・水を入れて火にかけ、砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②の鍋に竹輪を入れ、一度沸騰させてから弱火にし、竹輪に味がよくしみるまでコトコト煮る。
- ④ 竹輪に味がしみたら、同量の水で片栗粉を溶き、③の鍋に、だまにならないように混ぜながら入れてとろみをつける。
- ⑤ 皿に竹輪を盛り付け、とろみのついた煮汁をかけ、いりごまをふりかければできあがり。

### おすすめポイント♪

焼津の地場産物「竹輪」を甘辛く煮ました。とても簡単で美味しいメニューです。ぜひご家庭で作ってみてください。

エネルギー	97kcal
たんぱく質	10.9g
脂肪	3.2g

(一人分)