

## れんこん

栄養: ビタミンCが多く含まれ、ビタミンCには疲労回復や風邪予防に効果があり、さらに美肌効果もある。

また食物繊維も多く含み、食物繊維には便秘改善の効果がある。

旬: 秋から冬にかけて

調理: 皮をむいてから時間が経つと褐変してしまうので、皮をむいたら酢水につけてあく抜きをした方がよい。

### れんこんのはさみあげ

<材料> (2人分)

れんこん	150g	* 醤油	小さじ1
ひき肉	60g	* みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4玉	* 水	大さじ1
酒	小さじ1/2	サラダ油	小さじ2
塩	ひとつまみ		
片栗粉	適量		

<作り方>

- ①れんこんを3~5mmの薄さに切って酢水に浸ける。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ひき肉に塩、酒、玉ねぎのみじん切りを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ④れんこんの片面に片栗粉をつけ、片栗粉をつけた面で③をはさむ。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、④の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥フライパンに\*を入れて絡めてできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
196	7.8	8.6	1.6



ミーゴちゃん

## れんこん

<れんこんを買うときの選び方>

ずんぐりと丸みのあるもので、まっすぐなものを選ぶ。

色は薄い茶色で、あまり白いものは漂白されていることがあるので注意する。切り口の穴は小さい方が良く、穴の周りが黒ずんで変色していたり、泥が入っているものは避ける。

### れんこんもち

<材料> (2人分)

れんこん	200g	ごま油	大さじ1
青ネギ	20g	塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ1	お好みで焼き肉のたれやしょうゆ	
酒	小さじ2		

<作り方>

- ①れんこんは皮をむいて水洗いし、すりおろして水気を軽く切る。  
ねぎを小口切りにする。
- ②ボウルに①と酒と塩こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③4等分にして円形にする。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を入れてふたをして弱火で3分焼き、裏返してさらに3分焼く。
- ⑤ほどよく焼き色がついたらお皿にのせ、焼き肉のたれやしょうゆをかけて食べる。

<1人分あたりの栄養価> (たれは焼き肉のたれ使用の場合)

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
150	2.5	6.2	1.0



ミーゴちゃん

## れんこん

れんこんの穴を覗くと「先が見通せる」ことから、縁起がいいとして慶事には欠かせない食材となっています。

また、身がしまった根元は煮物に、歯ごたえある真中の部分は天ぷらやフライものに、先端は軟らかいのできんぴらやサラダに使うと良いと言われています。

### ふわふわれんこん豆腐のねぎあんかけ



<材料 (4人分)>

れんこん豆腐

ねぎ餡

すりおろしたれんこん	160g	青ねぎ	20g
片栗粉	25g	だし汁	200g
酒	20g	薄口しょうゆ	少々
みりん	20g	みりん	少々
ほんだし+水	300ml	片栗粉	少々



ミゴちゃん

<作り方>

- れんこん ①れんこん以外を鍋に入れて、弱火でとろみがつくまで混ぜる。  
豆腐 ②れんこんを入れて、更にとろみがつくまで3~4分ほど煮る。  
③ラップを引いた型に移して茶巾にし、氷水で冷やす。
- ねぎ餡 ④片栗粉以外の材料を加えて味を調える。  
⑤片栗粉を入れてとろみをつける。  
⑥れんこん豆腐の周りに、ねぎ餡をかけて出来上がり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
87	1.6	0.1	0.7