

シャキ! シャキ! れんこん甘酢炒め

(217kcal・たんぱく質 12.1g 塩分 1.2g / 1人分)



【材料 / 2人分】

れんこんスライス(1~2mm)	60g
しめじ	30g
ピーマン	10g
パプリカ(赤)	10g
豚肩ロース薄切り	120g
片栗粉	小さじ2
白ごま	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
濃い口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
酢	8g
酒	小さじ2
油	小さじ2

【作り方】

- ①生のれんこんは皮をむき、スライサーで薄くスライスして酢水※に5分つけてシャキシャキ感が残る程度に茹てる。
- ②ピーマン、パプリカは1cm幅に切る。しめじは小分けにする。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ④砂糖、濃い口醤油、みりん、酢、酒を混ぜ合わせ、甘酢をつくる。
- ⑤フライパンで油を熱し、③の豚肉が重ならないように1枚ずつ入れる。ある程度火が通ったら、れんこん、しめじ、ピーマン、パプリカの順に入れて炒める。
- ⑥⑤に甘酢をかけ、からめる。最後に全体にごまを振り、肉に少し焼き色が付いたら出来上がり。

(※)酢水

…水2カップに対し、酢小さじ1

れんこんは、切り口が空気に触ると色が悪くなるため、切ったらすぐに酢水につける。

管理栄養士のひと言

れんこんには、糖質、たんぱく質、脂質の代謝を助けるパンテント酸（ビタミンB群の1つ）が豊富で、細胞の健康を保つのに役立ちます。

また、尿の中の有害物質であるアンモニアを排出する働きのあるアスパラギン酸（アミノ酸の1つ）も多く含んでいます。

れんこんのビタミンCはメラニン色素の生成を防ぎ、シミやそばかすを予防します。野菜に珍しく含まれるビタミンB1、B2はニキビや肌荒れ、口内炎に効果があります。また、不溶性の食物繊維も豊富で大腸の働きを良くし、便秘の予防改善にも効果的です。

もちもち! れんこん団子汁

(170kcal・塩分 1.3g / 1人分)



【材料 / 2人分】

れんこん	100g
白玉粉	40g
ささがきごぼう※	40g
舞茸	20g
サラダ油	小さじ1
だし汁	300cc
味噌	20g
細ねぎ	1本

【作り方】

- ①れんこんは、汚れを落として酢水につける。
- ②①のれんこんをすりおろし、白玉粉を加えてよく練り混ぜ6等分の団子に丸める。
- ③鍋で油を熱し、ささがきごぼう※を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④③にだし汁を入れ、煮立ったら②の団子を加え、再び煮立ったら蓋をして弱火で煮る。
- ⑤④の団子が浮かんできたら、舞茸を入れ、味噌を溶き入れ、さっと煮て器に盛り、ねぎをふる。

(※) ささがきごぼう

- ①ごぼうの泥をよく洗い流した後、皮を軽く落とします。
- ②包丁を寝かせ、削るようにして薄く切り落とします。
- ③水にさらします。

管理栄養士のひと言

れんこん、ごぼう、舞茸の汁の具材の組み合わせで、食物繊維、ビタミンC・Eを豊富に含んでいます。お肉料理（焼肉、ハンバーグ等）を組み合わせるとバランスのとれた献立となります。

「れんこん」の特徴

「シャキシャキ」とした食感と「もちもち」とした食感を楽しめる野菜で、皮が薄く皮ごと食べられます。

山口県でも、東端にある岩国市で暖かい気候や日照時間が長いという自然条件の下、生産しています。