からだにおいしい
レシピ

2
February

れんこん

～ Lotus root ～

健康ポイント　ビタミンCや食物繊維など栄養素

- 食物繊維は主に不溶性といわれ、便秘の対策に役立ちます。
- ビタミンCは、老化、免疫機能低下の原因となる活性酸素を取り除く。
- カリウムは、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。

調理例

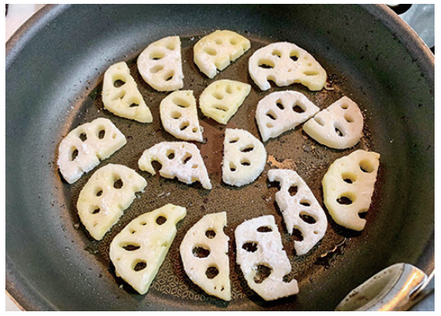
れんこんの甘辛炒め

材料（2人分）

○れんこん…350g　○片栗粉…大さじ２　○サラダ油…大さじ３
○塩、こしょう…各少々　○白いりごま…適量
A ○砂糖、みりん、しょうゆ…各大さじ２　A ○酢…小さじ２

作り方

01 れんこんは皮をむき、1cm幅の半月切りにし、塩、こしょうをふり、ポリ袋に片栗粉とともに入れる。



02 フライパンにサラダ油をひき中火で熱したら、01を入れて焼く。

03 焼き色がついたら、一度取り出す。フライパンは、ペーパーで余分な油を拭き取り、Aを入れて弱火で煮詰める。

04 とろみがついたら、れんこんを入れて絡める。火を止めて、白いりごまを和えたら完成！