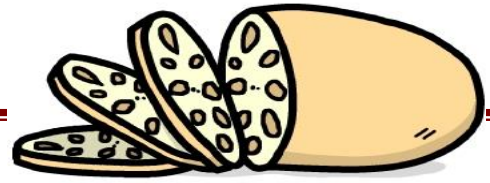


れんこん

♪れんこんの豆知識♪

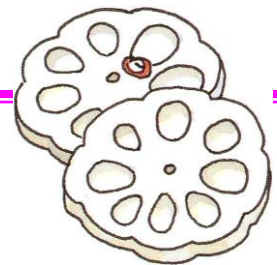


秋口に収穫されるれんこんは柔らかく、あっさりとした味わいですが、冬に収穫されるれんこんは粘りがあり、甘味が増すのが特徴です。

れんこんは、意外にも**ビタミンC**が豊富で、100g当たりでは、**みかんの1.5倍のビタミンC**が含まれています。本来ビタミンCは熱に弱いとされていますが、れんこんはデンプン質主体のため、**加熱しても分解されにくい**のが特徴です。

ビタミンCは風邪予防や疲労回復、皮膚の老化を防ぐ効果が期待できる栄養素です

おすすめ☆「れんこんのつくね焼き」



<材料 (2人分)>

れんこん 5cm、鶏ミンチ 80g、白ねぎ 5cm、片栗粉 小さじ1、醤油 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、みりん 大さじ1、油 適量

<作り方>

- ①れんこんは5mmくらいの厚さに切る。
ひき肉にねぎ、片栗粉を混ぜよくこねる。
- ②れんこんに①のたねをはりつける。
- ③油を熱したフライパンで肉の面から焼き、
- ④こんがりしたらひっくり返して焼く。



調味料を混ぜ合わせたものを入れ、からめたら出来上がり☆

【1人分 185kcal、蛋白質 11.5g、塩分 1.4g、ビタミンC 51mg】