

れんこん

秋～冬にかけて旬を迎えるれんこん。

れんこんは、風邪予防や疲労回復などに効果があるビタミンCや抗酸化作用をもつタンニンというポリフェノールを豊富に含みます。

れんこん饅頭

材料（2人分）

れんこん…130g
塩…少々
むきえび…4尾
酒…小さじ1/2
塩…少々 } A
しいたけ…2個
みつば…4本
<くずあん>
だし…100ml
薄口醤油…小さじ1
みりん…小さじ1/2 } B
片栗粉…小さじ1
水…大さじ1/2
練りわさび…少々

作り方

- ① むきえびは一口大に切りAで下味をつける。しいたけは薄切りにする。結びみつばを作り余った茎を2cm幅に切る。
- ② れんこんは皮をむいて水にさらしすりおろす。塩少々、えび、しいたけ、みつばの茎を混ぜて2等分する。それぞれラップに包み、口をしっかりとねじる。
- ③ ②を耐熱皿に入れて、電子レンジ（600W）で2分間加熱する。
- ④ くずあんを作る。小鍋にBを合わせ中火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ③のラップを外して器に盛る。くずあんをかけて、結びみつばとわさびを盛りつけてできあがり。



栄養価（1人分）80kcal, たんぱく質 4.8g, 塩分 1.3g

下ごしらえの 豆知識

れんこんを切った後、水にさらす？酢水にさらす？

れんこんを切り水か酢水にさらすと変色を防ぐことができますが、どちらにさらすかで食感に違いがでます。

水にさらすと、**もちもちとした食感**になるので、れんこん饅頭や煮物などに向きます。

酢水にさらすと、**シャキシャキとした食感**になるので、酢の物など歯ごたえを楽しみたい料理を作る際におすすめです。