



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 11月



れんこんは淡白な見かけによらずビタミン C が多く、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富に含まれています。れんこんがすぐに変色するのはポリフェノール的一种であるタンニンが含まれているためです。タンニンには抗酸化作用や消炎作用があります。れんこんを選ぶ際は皮に色むらや傷がなく、ふっくらと厚みがあり重みがあるものを選びましょう。



れんこんとひき肉の味噌マヨ焼き

< 材 料 4人分 >

れんこん	300g
豚ミンチ	200g
塩こしょう	少々
A	味噌 大さじ 1/2
	マヨネーズ 大さじ 4
	砂糖 小さじ 1
	みりん 小さじ 1
ピザ用チーズ	60g

< 作り方 >

- ① れんこんは皮をむき 2mm 厚さの半月切りにする。酢水（分量外）に 5 分さらし、水気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めて塩こしょうで味付けをする。
- ③ ②に①を加えてさらに炒める。
- ④ 全体に火が通ったら火を止めて A を入れて混ぜ合わせて耐熱皿（グラタン皿）に盛りチーズをかける。
- ⑤ トースターで 5～6 分焼き、チーズが溶けたら完成。

れんこんのホットサラダ

< 材 料 4人分 >

れんこん	200g
ベーコン	1 パック
ブロッコリー	1/2 株
舞茸	1/2 株
オリーブオイル	大さじ 1
A	酢 大さじ 4
	オリーブオイル 大さじ 2
	粒マスタード 小さじ 2
	はちみつ 小さじ 2
	塩 少々
	こしょう 少々

< 作り方 >

- ① れんこんは皮をむき、5mm 厚さのいちよう切りにする。酢水（分量外）に 5 分程さらし、水気を拭き取る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れて電子レンジ 600W で 1～2 分加熱する。
- ③ 舞茸はほぐす。ベーコンは細切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、①を入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったらブロッコリー、舞茸を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤を皿に盛り混ぜ合わせた A をかける。



一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
れんこんとひき肉の味噌マヨ焼き	285kcal	13.5g	20.9g	71mg	1.6g	0.7g
れんこんのホットサラダ	213kcal	4.5g	16.3g	23mg	2.3g	0.6g