



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。

< 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 厚さのいちょう切りにする。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。



れんこんのホットサラダ



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