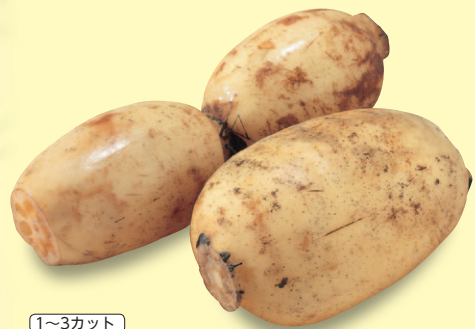




# しっかり噛んで健康に! - れんこん編 -



1~3カット

**産直**

**243** 次回10月3日

茨城県  
ふるさと産直ネットワーク

**茨城れんこん(増量)**

250g前後+50g

モチモチした食感。

**増量 +50g**

本体 **298円**  
(税込 322円)

## れんこんのごまマヨ和え

れんこんの食感が楽しい、子どもたちにも喜ばれる和え物です。



### 材料 (2人分)

**243** 茨城れんこん …… 100g

**A 215** マヨネーズ・すりごま …… 各大さじ1  
粉チーズ・醤油 …… 各小さじ1

### 作り方

- ① れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにする。酢(分量外)少々を加えた水にしばらくさらす。**A**は混ぜておく。
- ② ①のれんこんを熱湯で歯ごたえが残るくらいにさつとゆでる。しっかり湯を切り、**A**で和える。

### ワンポイント

れんこんなど歯ごたえのある野菜をしっかり噛むことで唾液の分泌を促し、虫歯を予防します。また噛む時の刺激で脳が活発に働き、記憶力や判断力を高めます。