

食を楽しむ、考える。



れんこんは、スープ煮にするとほくほくした食感になります。また、溶け出した栄養素も無駄なく摂れます。



1人あたり
約85kcal
low calorie

ほくほくしたれんこんがおいしい
スープ煮です。

たらとれんこんのスープ煮

材料
(2人分)

483 徳用真たら (切り落とし) 2切
酒 小さじ1
229 産直 茨城れんこん 50g
195 産直 滋賀の水菜 20g
レモン (うす切) 2枚
粗びき黒こしょう 少々

A 水 400ml
ガラスープの素 小さじ1/2
ナンプラー・レモン汁 各小さじ1

作り方

- 1 たらはそれぞれ4等分に切り、酒をふる。れんこんは薄いいちよう切りにする。水菜は長さ4cmに切る。
- 2 鍋にAを煮立て、たらとれんこんを入れて煮る。れんこんがやわらかくなったら水菜を加え、胡椒をふって器に盛り、レモンを添える。

産直

229 次回2月3日

茨城県
茨城ふるさと産直ネットワーク

茨城れんこん

250g前後

常陸野産直センター・阿
見産直センター・霞ヶ浦
産直センターからお届け

1~3カット

モチモチした食感。

カット面の変色あり 表皮等の赤黒色は土の鉄分の影響

本体 298円
(税込 322円)

1枚
10
ポイント

れん
こん



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

れんこんは、多くの栄養素を豊富に 含んだ栄養価の高い淡色野菜

れんこんは糖質、ビタミンC、B1、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなどの栄養素を豊富に含んだ栄養価の高い淡色野菜です。ビタミンCは皮膚や軟骨などを丈夫にするコラーゲンの合成に必要な栄養素です。抗酸化作用があり、鉄の吸収も高めます。ビタミンB1は糖質の代謝を促し、疲労回復に効果的で、カリウムは高血圧予防に、食物繊維は便通の改善に役立ちます。切り口が褐色に変化するの、抗酸化作用があるポリフェノールの一種のタンニンの作用で、皮の近くに多く含まれているので皮はむかずに調理することをお勧めします。