

食を楽しむ、考える。

れんこんのはさみ焼き



材料 (2人分)

| | |
|-----------------|------|
| 283 加賀れんこん | 200g |
| 529 産直 元気鶏若鶏ミンチ | 90g |
| 水菜 | 20g |
| ごま油 | 大さじ2 |
| 片栗粉・削り節 | 適宜 |

A 青ねぎ (みじん切)
..... 1本分
おろししょうが ... 1/3片分
溶き卵 1/3個分
塩 小さじ1/4

B 酢 大さじ2
しょうゆ ... 大さじ1

作り方

- れんこんは半月切りにし、ゆでる。水菜は3cm長さに切る。
- ボウルに解凍した鶏ミンチ、**A**を入れてよく練り混ぜる。
- れんこんの片面に片栗粉を薄くまぶし、2枚一組にして**2**をはさみ、全体に片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱して**3**を入れ、ふたをして焼く。器に盛り、水菜、削り節をのせ、混ぜ合わせた**B**をつけていただく。

283 次:12月 石川県
回:最終回 JA金沢市

加賀れんこん
(土付)増量

保管する場合は土を洗いラップで包んで冷蔵庫へ

1~3カット

300g+50g

カット面の変色あり

月間特売は今回で終了

増量 +50g

11月月間特売
本体 358円
(税込 387円)

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っています。

シャキっとした歯ごたえが楽しい 栄養豊富な淡色野菜

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。抗酸化作用のあるポリフェノールの一種「タンニン」は皮の近くに多く含まれているので、よく洗って皮をむかずに調理することをおすすめします。