



# 野菜で手作りおやつ

れんこんの成分が酸化して、ピンク色に変色する場合がありますが、れんこん本来の色で、食味には全く問題ありません。

2~4カット

NEW  
新

産直

1081 毎週企画 熊本県 火の国野菜の会

熊本れんこん(大容量)

400g前後

シャキシャキした食感。品種は早生品種で節間が短く、小ぶりのれんこんです。

カット面の変色あり  
表皮等の赤黒色は土の鉄分の影響



もれなく  
20  
ポイント

本体 **348**円  
(税込 376円)

# れんこんのきなこ餅

れんこんのモチモチ感が楽しめる、手軽なおやつ。冷えて固くなったなら、電子レンジで軽く温めればおいしくいただけます。

## 材料 (2人分)

1081 産直 熊本れんこん ..... 110g  
砂糖 ..... 大さじ1  
片栗粉 ..... 大さじ2

A きなこ ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々

## 作り方

① れんこんは皮をむいてすりおろす。砂糖と片栗粉を入れてよく混ぜる(水分が足りなければ水を少し加える)。

② ①を耐熱皿に移してラップを軽くかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。取り出してかき混ぜ、さらに1分ほど加熱する。

③ ラップをはずして2等分し、丸く形を整えて混ぜ合わせたAをまぶす。

ワンポイント

れんこんの主成分は炭水化物ですが、ビタミンCも多く含まれています。ビタミンCはたんぱく質と一緒に働き、細胞と細胞をしっかりつなげるコラーゲンの生成を促し、粘膜を丈夫にします。