

# しっかり噛んで健康に!



REN KON

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

産直

1117 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



本体 **358**円  
(税込 **387**円)

## れんこんの甘辛きんぴら

シャキシャキ食感のよいれんこん。少し歯ごたえを残してしっかり噛みましょう。

材料  
(2人分)

産直 1117 熊本れんこん …… 150g  
ごま油 …… 小さじ2

A トマトケチャップ …… 大さじ1  
醤油 …… 小さじ1  
砂糖・みりん …… 各小さじ1  
酒 …… 大さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて4~5mm幅の半月切りかいちよう切りにし、水に放つ。  
Aを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、れんこんの水気をしっかり切って加える。中火でさっと炒め、れんこんが透き通ってきたらAを加えて水分を飛ばしながらさらに炒め煮する。