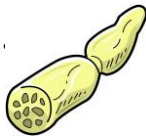


梅れんこん



1人分 エネルギー 57kcal, 塩分 1.0g, 野菜 50g

材料 (2人分)

れんこん・・・100g 塩、砂糖・・・少々
梅肉・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1
削り節・・・1つまみ

作り方

- ① れんこんは皮をむき、3mmくらいの薄切りにする。サッと水を通し、アクを抜く。
- ② 湯に塩、砂糖を各少々加え、①のれんこんを茹で、ざるにあけ、水気をきる。
- ③ 梅肉、みりん、削り節を合わせ、②のれんこんを熱いうちに加えて和える。

梅肉は、既に練り上がっているものを使用すると便利です。
ご家庭にある梅干しの種を取り除いて果肉をたたき、梅干しの種類に合わせてみりんの量を調節し、好みの味付けを探すのも良いですね。



1日に必要な
野菜は
350gです



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

れんこんとツナの煮物



1人分 エネルギー 97kcal, 食塩相当量 0.5g, 野菜 102g

材料 (2人分)

れんこん・・・120g ごぼう・・・1本
生姜・・・1/2かけ ツナ缶 (ライトタイプ)・・・20g
油・・・小さじ1/2 かつおだし・・・60cc
みりん・・・小さじ1 醤油・・・大さじ1/2
酒・・・小さじ2

作り方

- ① れんこん、ごぼうは乱切りにする。生姜は千切りにする。
- ② ツナ缶は水気をきっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、れんこん、ごぼうをさっと炒めたら、かつおだし、ツナ缶、調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。

ごぼう、れんこんは乱切りにすることで噛みごたえが増し、満腹感を得やすくなります。



1日に必要な
野菜は
350gです



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

すりおろしれんこんの豆乳スープ



これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

1人分 エネルギー124 kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 60g

材料(2人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| れんこん・・・100g | 豆乳・・・100cc |
| にんじん・・・30g | だし汁・・・200cc |
| 油揚げ・・・20g | みそ・・・大さじ1/2 |
| 葉ねぎ・・・少々 | |

作り方

- ① れんこんはすりおろし、にんじんはいちょう切り、油あげは1cm幅に切り油ぬきをしておく。葉ねぎは小口切りにする。
- ② なべにだし汁を入れにんじんも入れ煮る。にんじんが煮えたら油あげ、すりおろしたれんこんを加える。
- ③ ②に豆乳、みそ、葉ねぎを加え沸騰直前で火を止めできあがり。

れんこん団子にしても良いです。作り方は、すりおろしたれんこん150gに片栗粉大さじ2をあわせて団子に丸め、だし汁に入れます。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。
作成：八千代市健康づくり課

れんこんと鶏肉の甘辛炒め



これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

1人分 エネルギー275 kcal、食塩相当量 2.3g、野菜 60g

材料(2人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| れんこん・・・120g | 砂糖・・・大さじ2 |
| 鶏肉・・・120g | みりん・・・大さじ2 |
| 酒・・・大さじ1 | しょうゆ・・・大さじ2 |
| 片栗粉・・・大さじ1 | 酒・・・大さじ1 |
| 油・・・大さじ1弱 | |

作り方

- ① れんこんは小さめの乱切りにし酢水につけザルにあける。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒をかけ片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに②の肉を炒める。火が通ったら皿にあけておく。
- ④ ③のフライパンにれんこんを入れ炒める。火が通ったら③の肉を戻し、
- ⑤ 砂糖、みりん、しょうゆ、酒を加える。

味のバリエーションとして、しょうゆを半分の量にして味噌を足すと味噌味。にんにく、生姜を加えごま油で炒めると中華風の味つけになります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。
作成：八千代市健康づくり課