

☆れんこんと牛肉の甘辛柚子こしょう☆

◎ シャキシャキの歯ごたえのれんこんと牛肉を甘めに炒め、柚子こしょうのピリッとした辛さでパンキを効かせた一品！



柚子の香りが食欲を
そそる「柚子こしょう」
鍋や和え物、パスタ、
炒め物・・・など
色々な調理方法で
食べられる
万能調味料です☆

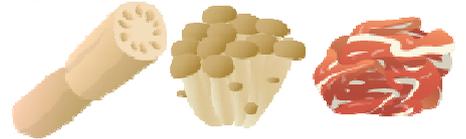
1人分

336kcal

材料 / 2人分

牛薄切り肉 170g れんこん 150g しめじ 1/2 株(60g)

調味液 A [砂糖大さじ 1 しょうゆ大さじ 1 酒大さじ 1 みりん大さじ 1/2 柚子こしょう小さじ 1.5
水 40ml] しょうが 5g ごま油小さじ 1 白ごま小さじ 1 一味(お好みで)



作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに、れんこんは皮をむいて薄めの半月切りにし、しめじはほぐしておく。
- ②熱したフライパンに、ごま油をひき、みじん切りにしたしょうがを入れて炒め、れんこんを入れてしんなりしたら牛肉を入れる。肉の色が変わったら、しめじを入れてさっと炒め合わせる。
- ③混ぜておいた調味液 A を入れてフタをし、弱火で 5 分程煮る。
- ④フタを取り煮汁が少なくなるまで弱中火で炒め、器に盛り白ごまとお好みで一味をかけたら出来上がり！

旬の食材



れんこん

れんこんは 11 月～3 月が旬の食材です。

れんこんにはポリフェノールの一種のタンニンが多く含まれています！



タンニン

タンニンとは、渋み(苦味)成分です。

緑茶やコーヒーにも含まれ、適量だと美味しさを引き立てます！

また、抗酸化作用(体をさび付かせない)や消炎作用もあります。



れんこんを切ると変色するのは、タンニンが酸化するため。
酢水にさらして変色を防ぐ方法もありますが、長い時間水にさらすと、
れんこんに多く含まれるビタミン C も溶け出してしまうので、さっと水に
さらすか、変色が気にならないようであれば、うま味でもあるのでそのまま
調理をしても OK です！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

☞ <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ ☞