

☆れんこんのポリポリ漬け☆

❄️ ポリポリ、シャキシャキとした食感とゆずこしょうのピリッとした食感が美味しい、簡単に出来る箸休めの一品です！



🍴 材料 / 2人分

| | |
|--------|---------|
| れんこん | 200g |
| [A] | |
| しょうゆ | 大さじ 2 |
| 酢 | 大さじ 1 |
| 砂糖 | 大さじ 1.5 |
| ゆずこしょう | 小さじ 1/4 |
| ごま | 小さじ 1/2 |



1人分

112kcal

🔪 作り方

- ① れんこんは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。
- ② ①を熱湯でさっと茹で、しっかりと水気をきったら、合わせおいた[A]の調味液の中に入れる。
- ③ 30分位漬けたら取り出して器に盛り付け、最後にごまをふったら出来上がり！



旬の食材 れんこん れんこんは11月～3月が旬の食材です。

れんこんを切ったとき出てくる独特の粘り気は **ムチン** によるもの。

ムチン

粘膜をうるおして、強化する作用があります！！

なので、鼻の粘膜を丈夫にして風邪や、インフルエンザを予防します！

使い切りレシピ ~れんこんスープ~



- ① 熱した鍋に、ごま油をひき、しょうがを炒めて香りが立ったら豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- ② ①に水を入れて、沸騰したらアクを取り、すりおろしたれんこんを入れて混ぜ合わせる(とろみが出てきます)。
- ③ 塩で味を調え、器に盛って細ねぎをのせたら出来上がり！

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！！ 📄