

# 柚子こしょう香るれんこんたっぷり あんかけご飯

～材料/2人分～

- ・豚もも肉 150g
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・れんこん 120g
- ・にんじん 1/3本(50g)
- ・長ネギ(青部分) 2本分(45g)
- ・ごま油 小さじ1

- (a)
- だし汁 400cc
  - みりん 大さじ1.5
  - しょうゆ 大さじ1.5
  - 酒 大さじ1
  - こしょう 少々
  - 柚子こしょう 小さじ1

水溶き片栗粉

- (b)
- 片栗粉 大さじ1
  - 水 大さじ1
  - ・ご飯 300g



1人分  
562kcal

- ①れんこんは半月切り、にんじんは短冊切り、長ネギはななめ薄切りにする
- ②豚肉に軽く塩・こしょうをし、一口大に切り、両面片栗粉をまぶしておく
- ③熱したフライパンにごま油をひき、豚肉・れんこん・にんじんを入れて炒め、すべてに火が通ったら、合わせておいた (a) と長ネギを入れて、軽く炒め煮にする
- ④水溶き片栗粉 (b) でとろみをつける
- ⑤器にご飯をよそい、④を盛り付けたら出来上がり！



**れんこん**は11月～3月が美味しくなる季節です。

## ビタミンC

LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防いで、血管疾患を予防する。

歯ごたえも良くて、  
栄養もたくさん！！

## 不溶性の食物繊維

腸内環境を整えて、大腸がんなど腸の病気を予防する。

ポリフェノールの一種

## タンニン

抗酸化作用や  
殺菌作用がある！



たくさん食べてね♪

## 粘り成分 ムチン

粘膜を丈夫にするので、  
風邪やインフルエンザを  
予防する！

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.htm> にて過去のレシピも公開中！！