



れんこんの漬物

レンコンのシャキシャキ食感と甘味、そのほかの野菜から出るうま味が調和する一品。お酒のおつまみにもお薦め。

材料 (2人分)

レンコン	100g
ニンジン	35g
ゴボウ	35g
ショウガ	5g
ふのり	1つまみ
鷹の爪	(好みで)
水	80cc
めんつゆ (3倍濃縮)	35cc
みりん	35cc
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

◎111kcal ◎塩分1.6g

- 1 皮をむいたレンコンを3mmほどの半月切りにし、酢水で2分程度ゆで、ザルに上げて水気を切る。
- 2 ニンジンをいちょう切り、ゴボウは、ささがき切り、ショウガは千切りにする。
- 3 鍋にめんつゆ、水、みりん、砂糖、酢、鷹の爪、切っておいたニンジン、ゴボウ、ショウガを入れて固めに煮る。
- 4 沸騰したら火を止めて、ゆでておいたレンコンを入れる。
- 5 容器に汁ごと移し、ふのりを入れ、一晩冷蔵庫で寝かせればできあがり。



れんこんのチーズ焼き

チーズの酸味とレンコンの食感がマッチした、子どもにも大人気のメニュー。もう一品ほしいときに、すぐに作れる頼れる一品。

材料 (2人分)

レンコン	200g
ピザ用チーズ	150g
オリーブオイル	大さじ1

◎376kcal ◎塩分2.2g

- 1 皮をむいたレンコンを5mmほどの厚さの輪切りにし、5分ほど酢水につける。
- 2 レンコンの水気をふきとり、予熱したフライパンにオリーブオイルをひき、レンコンを並べる。
- 3 両面を焼いたら、ピザ用チーズをのせ、フライパンにふたをして焼き、チーズが溶けたら器に盛る。

ビタミンCが豊富なレンコンは、デンプン質に守られているため、熱を加えても、ビタミンCが壊れにくい。

