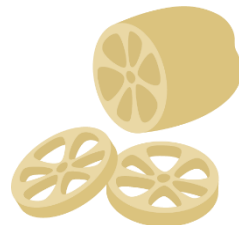


12月旬の食材

レンコン



冬になると粘りが出て甘みも増すレンコン。

ビタミンCが多く、野菜にはめずらしいビタミンB₁、B₂も含まれています。

他にもカリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維も豊富です。

レンコンを使ったレシピ

はすのさんばい(山口県郷土料理)

「はすのさんばい」の由来は、「三杯酢」からきた説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているとの説があります。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	56	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	1.6	ビタミンA(μgRE)	43
脂質(g)	1.3	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	316	ビタミンB2(mg)	0.01
カルシウム(mg)	24	ビタミンC(mg)	15
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	0.9
マグネシウム(mg)	13	食塩相当量(g)	0.8

材料(1人分)

ごま 各種(いりごま、0.5g)

れんこん(30g)

人参(6g)

油揚げ(3g)

穀物酢(8g)

砂糖(4g)

うすくちしょうゆ(3g)

食塩(0.3g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

①材料の下準備をする。

・れんこんは薄切りにし、熱湯に酢少々(分量外)を入れて茹でて冷ます。

・人参は薄切りにし、塩茹でて(塩は分量外)冷ます。

・油揚げは油抜きして、フライパンで両面を焼いて細く切る。

②調味料を混ぜ合わせて、合わせ酢を作る。

③②でれんこん、人参、油揚げを和え、いりごまを加える。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

