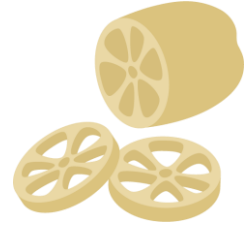


# 12月旬の食材

## 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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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

