

11月旬の食材 れんこん

れんこんは11～2月頃の寒い時期に旬を迎えます。

秋口に収穫される「秋れんこん」は、やわらかくあっさりとした味わいです。いっぽう冬物は粘りが出て、甘みが増します。

9～10個の穴が開いており“先を見通す”という意味合いから、縁起物としても知られています。

れんこんを使ったレシピ きんぴら大豆



れんこんのシャキシャキ食感が美味しいおすすめレシピです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	72	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	3.5	ビタミンA(μgRE)	56
脂質(g)	3.5	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	112	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	42	ビタミンC(mg)	12
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	2
マグネシウム(mg)	30	食塩相当量(g)	0.3

材料 (1人分)

- れんこん (25g)
- 人参 (8g)
- SNF 国産大豆水煮 (15g)
- いりごま (2g)
- ごま油 (1g)
- 濃口醤油 (2g)
- 上白糖 (0.5g)
- 一味唐辛子 (0.2g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

《下準備》

- れんこんは半月切りして、酢水にさらしておく。
- 人参はいちょう切りにする。

- ① 鍋にごま油を熱し、れんこん、人参を炒める。少し柔らかくなったら大豆を加え、醤油、上白糖を入れからめる。
- ② 仕上げに、いりごまと一味唐辛子を入れ仕上げる。

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

