

# 野菜まるごと！使いきりレシピ

## ～れんこん編～



作りやすさは◎○△の  
三段階で示したよ。  
参考にしてね！

### れんこんとひき肉の混ぜご飯（作りやすさ：◎）

#### ●材料（2人分）

れんこん	80g
ごま油	小さじ1
鶏ひき肉	50g
ご飯	300g
※醤油	小さじ2
※みりん	小さじ1
ねぎ	適宜

#### ●作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱してひき肉を炒める。火が通り始めたられんこんを加えてさらに炒め、※の調味料を加えて炒め合わせる。
- ③ ボウルにご飯と②を混ぜ合わせ、器に盛り付け小口切りにしたねぎを乗せてできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	360kcal	たんぱく質	9.5g	脂質	6.0g	カルシウム	17mg
鉄	0.7mg	食物繊維	3.1g	食塩相当量	0.9g		

### れんこんとツナのとろろ和風カレー煮（作りやすさ：○）

#### ●材料（2人分）

れんこん	100g
ツナ水煮缶	1/2缶
玉ねぎ	100g
ねぎ	適宜
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1
片栗粉	小さじ1
※醤油	大さじ1
※みりん	大さじ1
※酒	大さじ1
※だし汁	1カップ
※塩	ひとつまみ

#### ●作り方

- ① ツナは水気をきってほぐす。
- ② 玉ねぎは薄いくし切り、れんこんは3mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ サラダ油を熱し②を炒め、しんなりしたらツナとカレー粉を加え炒め合わせる。
- ④ ※の調味料を加え全体がなじむまで煮て、水溶き片栗粉を加えて薄めのとろみをつける。
- ⑤ 器に盛りつけ小口切りにしたねぎを散らしてできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	164kcal	たんぱく質	6.4g	脂質	4.2g	カルシウム	64mg
鉄	2.7mg	食物繊維	4.4g	食塩相当量	1.3g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

## れんこんの梅和え (作りやすさ：○)

### ●材料 (2人分)

れんこん	100g
みりん	小さじ2
梅肉	大さじ1
※かつお節	適量
※サラダ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4

### ●作り方

- ① れんこんは3mmの厚さのいちよう切りにする。みりんは鍋でひと煮立ちさせておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩、砂糖を加えれんこんを茹で、ザルに上げて冷ましておく。
- ③ ボウルにみりん、梅肉と※の材料を混ぜて合わせる。れんこんに和えてできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	66kcal	たんぱく質	1.9g	脂質	1.1g	カルシウム	12mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.2g	食塩相当量	0.6g		

## れんこんのチーズ焼き(作りやすさ：○)

### ●材料 (2人分)

れんこん	200g
とろけるチーズ	60g
干桜えび	3g
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/4
黒こしょう	適量
かつお節	適量

### ●作り方

- ① れんこんは1cmの厚さの半月切りにする。
- ② オリーブ油を引いたフライパンにれんこんを並べ、中火にかける。
- ③ 3分ほどして焼き目がついたら裏返し、全体に塩を振る。とろけるチーズと桜えびを散らし、蓋をして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、黒こしょう、かつお節をかけてできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	191kcal	たんぱく質	9.9g	脂質	9.6g	カルシウム	195mg
鉄	0.7mg	食物繊維	2.0g	食塩相当量	0.7g		

## れんこんの豆知識



れんこんはビタミンCをたっぷり含みます。100g中に48mgという含有量は、みかんの1.5個分に相当します。ビタミンCはかぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、体内の活性酵素を除去して老化やがんの予防にも効果があることがわかっています。

また、ビタミンCだけでなく鉄・銅などのミネラルも豊富に含みます。野菜には珍しいビタミンB1・ビタミンB2が含まれており、貧血予防にも効果的です。

