

Shiga Healthy Recipe vol.4

滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材

れんこん

穴が開いていることから「見通しが良い」とされ、縁起のよい食べ物としても親しまれています。

■疲労回復、かぜの予防に!

ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止などに効果があります。

■炎症を抑え、血圧を下げる働きも

ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれ、炎症を抑えたり血圧を下げる効果も。



収穫時期
11月～3月末
主な産地
草津市



エネルギー 279 kcal
塩分 2.3g
調理時間 30分

Point

れんこんに含まれる食物繊維は主に不溶性食物繊維のヘミセルロースで、整腸作用や有害物質の排泄・排便促進作用が期待できます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 1

れんこん餃子

れんこんの食感がアクセントになる餃子です。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

豚ミンチ	…80g	A)長ねぎ(みじん切)	…1/4本分
れんこん(粗みじん切)	…80g	土生姜(みじん切)	…1/2片分
餃子の皮	…14枚	塩	…小さじ1/4
ごま油	…大さじ1/2	醤油・片栗粉	…各大さじ1/2
酢・醤油	…各適量		

作り方

- ①豚ミンチに、Aを加えて練り混ぜる。れんこんも加え、さらに練り混ぜて14等分する。
- ②餃子の皮の真ん中に①を乗せ、周囲を水で湿らせて包む。
- ③フライパンに半量の油を熱し、②を並べて強火で焼く。1/2カップ位のお湯を回し入れて蓋をし、中火で8～10分蒸し焼きにする。
- ④水分がほぼなくなったら蓋をはずし、フライ返しを餃子とフライパンの間に差し込んでがし、残りの油を回し入れてこんがり焼く。お好みで酢醤油を添える。

Recipe 2

たらとれんこんのスープ煮

ほくほくしたれんこんがおいしいスープ煮です。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

たら切身	…2切	粗挽き黒胡椒	…少々
酒	…小さじ1	A)水	…400ml
れんこん	…50g	ガラスープの素	…小さじ1/2
水菜	…20g	ナンプラー	…小さじ1
レモン(うす切)	…2枚	レモン汁	…小さじ1

作り方

- ①たらはそれぞれ4等分に切り、酒をふる。れんこんは薄しいちょう切りにする。水菜は長さ4cmに切る。
- ②鍋にAを煮立て、たらとれんこんを入れて煮る。れんこんがやわらかくなったら水菜を加え、黒胡椒をふって器に盛り、レモンを添える。

Point

たらに含まれている良質のたんぱく質は、体内で筋肉や血液などの体の組織を作ります。また、骨の形成に必要なカルシウムやビタミンDも豊富で、骨粗しょう症を予防します。



エネルギー 85 kcal
塩分 1.3g
調理時間 20分

※エネルギー、塩分は1人分の値です