

旬の食材で体をととのえる!



旬

10～1月頃

秋が旬の食材

れんこん



栄養

豊富なビタミンCがシミや肌荒れを防ぐ効果や、抗酸化作用も期待できます。カリウム、食物繊維も多く、高血圧予防や動脈硬化予防にも効果があると言われています。

調理法

炒め物、揚げ物、煮物、サラダ、酢の物など

選び方

両端の口がキュッと締まり、傷ついていないもの。丸く重みがあるものを選びましょう。

保存方法

泥つきのまま、湿った新聞紙に包んで冷蔵庫で保存。切り分けているものは切り口にラップを密着させて包み、冷蔵庫に入れます。

【参考文献】知識ゼロからの栄養学入門（幻冬舎）／からだにいいキッチン栄養学（高橋書店）／あたらしい栄養学（高橋書店）



夏の疲れ回復メニュー

ビタミン
A・C・Eを
補おう!

- ▶きのこたっぷり炊き込みごはん
- ▶れんこんの海老はさみ揚げ
- ▶野菜の塩こうじ漬けサラダ
- ▶菊葉のゆずナムル

[1食分] (米:1/2合)
エネルギー 630kcal
食塩 2.4g

Carrotty's Healthy Recipe キャロティのヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。



れんこんと秋鮭のサラダ マスタードドレッシング

材料 (3～4人分)

れんこん …… 150g
秋鮭 …… 2切れ
ベビーリーフ …… 適宜
プチトマト …… お好み量
レッドキャベツ …… 少々
黄パプリカ …… 少々
※お好みの野菜やナッツ類を用意

<ドレッシング>

粒マスタード …… 小さじ2
白ワインビネガー …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1強
サラダ油 …… 小さじ2

[1人分]
エネルギー 136kcal
食塩 0.6g

調理時間
約10分

- ① れんこんは皮をむいて輪切りにし、半分にそぎ切りにし、酢水につけておく。
- ② ①をフライパンでさっとソテーする。
- ③ 秋鮭は食べやすい大きさに切り、白ワイン（なければ酒）をふり、塩こしょうをし、600Wの電子レンジで約1分半加熱しておく。
- ④ お好みのサラダの野菜を洗い、盛り付け、れんこんと秋鮭を添える。
- ⑤ 調味料でドレッシングを作り、食べる直前にかける。



れんこんの 海老はさみ揚げ

材料 (3～4人分)

れんこん …… 400g
海老 …… 300g
玉ねぎのみじん切り …… 大さじ3
しょうが汁 …… 少々
酒 …… 大さじ2
うす口醤油 …… 小さじ1
塩 …… 少々
片栗粉 …… 適宜

[1人分]
エネルギー 316kcal
食塩 0.7g

調理時間
約20分

揚げ油、お好みのソースやたれ、柑橘類など

- ① れんこんは皮をむいて厚さ5～6mmの輪切りにし、酢を加えた水にさっとさらして水気をふく。
- ② 海老は殻をむいて背わたを取り除き、フードプロセッサーで、すりつぶす。（なければ包丁で細かくたたく）ボールに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ れんこんに片栗粉を薄くまぶし、②の海老をはさむ。
- ④ 揚げ油を中温に熱する。側面の海老の部分にも片栗粉を薄くまぶし、油に入れて、途中で返しながらくっつき、カリッと揚げる。油を切って器に盛り、お好みの柑橘類を添える。