

# 12月 旬の素材を使ったメニュー

## れんこんつくね



### 1人あたり

エネルギー	151 kcal	たんぱく質	7.5 g
脂質	4.6 g	塩分	1.4 g
ビタミンC	35 mg		

### 材料 (4人分)

れんこん	10 cm	
鶏ひき肉	80 g	
木綿豆腐	80 g	
ねぎ	10 cm	
片栗粉	小さじ2	
A	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2
油	適量	

### 作り方

- れんこんは5 mmくらいの厚さに切って酢水につけておく。
- 鶏ひき肉・木綿豆腐・みじん切りにしたねぎ・片栗粉を混ぜ合わせよくこねる。
- れんこんに2をのせ形成する。
- フライパンに油を熱し、3を肉の面から焼き、こんがりしたら裏返し両面焼く。
- Aの調味料をフライパンに入れ、全体に絡めたらお皿に盛り付ける。

## れんこん



### 栄養

れんこんには**ビタミンC**が多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、体内での過酸化脂質の生成を抑えてくれるため、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの予防に役立ちます。その他、かぜ予防・疲労回復・美肌効果などもあります。

また、れんこんを切ると糸をひきますが、これは納豆やオクラ・里芋などにも含まれる**ムチン**によるものです。ムチンには胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進する働きがあります。

### 選び方・保存方法

表面にツヤがありふっくらとしていて、太くきれいな円柱形のものを選びましょう。切ったものは、切り口が新しく肉厚のもの、穴が小さく内側が白いものが良質です。

1本まるごとのものは新聞紙に包み冷暗所で、切ったものはラップに包み空気に触れないように冷蔵庫で保管して下さい。

### 調理のポイント

切り口が空気にふれると酸化され変色しやすくなるため、切ったらすぐ酢水にさらして下さい。ゆでるときも酢を少量いれると白くきれいにゆであがります。金属製の鍋を使用すると変色し、色がくすんでしまうため避けたほうがよいでしょう。