

## 1月の旬の素材を使ったメニュー

# レンコンの甘辛酢炒め



1人あたり			
エネルギー	116kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	1.1g	食塩	1.4g
ビタミンC	48mg	食物繊維	2.0g

### 材料（4人分）

レンコン	400g
片栗粉	適量
※砂糖	大さじ2
※醤油	大さじ2
※酢	大さじ2
サラダ油	適量

### 作り方

- 1.レンコンは1cm幅の半月切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- 2.フライパンに少し多めの油をひいて熱し、1のレンコンに片栗粉を付けて上下こんがり焼く。
- 3.※印の調味料をフライパンに入れて、レンコンによくからめる。

## レンコン



### 【栄養】

レンコンが糸を引くのは、里芋にも含まれている「ムチン」というヌメリ成分によるものです。ムチンには胃腸の粘膜を強くする作用があると言われているので、胃潰瘍や胃炎の予防に効果的です。

また、変色の原因となる「タンニン」は、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあると言われています。

他にも、高血圧予防によいとされるカリウムや、便秘改善に効果的な食物繊維も含まれています。

### 【選び方】

ふっくらと丸みがあって太く、全体的にツヤがあり、褐色から黄色の自然な色味のものを選びましょう。穴が小さくサイズが揃っていて肉厚なものが良品とされます。

穴の内側が黒ずんでいるものは、鮮度が落ちているので避けましょう。