



## おすすめレシピ

Vol.87 (平成 26 年 11 月号)

～かんたん薬膳シリーズ～

# 「れんこんと長いもの 生姜入りきんぴら」

1人分あたり  
188kcal  
ビタミン C 28mg  
塩分 1.4g

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

長いもには疲労回復効果のあるムチンや風邪予防に効果的なビタミン C が含まれています。また根菜類やしょうがには体を温める作用があるため、これからの寒い季節におすすめの一品です。

### 【作り方】

- ① れんこんは 3 mm ほどの輪切りにし、大きいものは半月切りにして酢水にさらします。
- ② 長いもは皮をむいて細切りにし、こんにやくは熱湯でさっと下ゆでして細切りにします。にんじんとしょうがは千切りにします。
- ③ フライパンにごま油を熱し、水気を切ったれんこん、長芋、にんじんを入れ中火で炒めます。
- ④ 全体に油がまわったら、こんにやくとしょうがを加えます。
- ⑤ ④に火が通ったら合わせたAを加え、汁気を飛ばすように強火で炒めます。
- ⑥ 汁気がなくなったら、いりごまをふりかけて完成です。

### 【材料(2人分)】

・れんこん	1/2 節	A	・しょうゆ	大さじ 1
・長いも	6cm		・砂糖	大さじ 1/2
・にんじん	1/4 本		・みりん	大さじ 1
・こんにやく	1/3 枚		・酒	大さじ 1
・しょうが	1 かけ			
・ごま油	大さじ 1			
・いりごま	適量			

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。 栄養士 大石 珠妃