

## 旬の食材を使ったレシピ

### れんこんのきんぴら (2人前)



食欲がないときに食べると、食欲不振を解消する効果が期待されていて、お弁当や食卓にもおすすめの一品です。

#### 作り方

- 1、レンコン、ニンジンの皮を剥きます。
- 2、ニンジンに千切りにし、レンコンはいちょう切りにします。
- 3、フライパンにサラダ油、人参、レンコンを入れしんなりなるまで炒めます。
- 4、具材がしんなりしてきたら、Aをすべて入れ炒め合わせて出来上がりです。
- 5、お好みで白ごまや鷹の爪を入れてもいいかもしれません。

#### 材料

れんこん  
にんじん  
油

#### 分量

100

16

小さじ1

20

小さじ1

小さじ1/2

小さじ1/4

小さじ1/4

A

かつおだし

こいくちしょうゆ

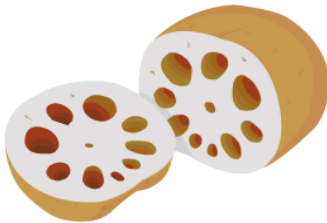
うすくちしょうゆ

みりん

砂糖

## 冬の旬の食材

### レンコン



レンコンは10個ほどの穴が空いていて、「先を見通せる」という意味合いから縁起物として料理に使用される食材です。

レンコンには、ビタミンCやカリウム、タンニンなどといったポリフェノールやネバネバ成分のムチンなど健康に良い成分が多く含まれています。

ビタミンCは体内で作ることが出来ない栄養素で、コラーゲンの合成に欠かせないものなので食事から補う必要があります。また、免疫力を高める効果があり、風邪やがんの予防にも期待できます。

カリウムは、ナトリウムの排泄を促して血圧の上昇を緩やかにして、高血圧やむくみを予防する効果があります。

レンコンに含まれる食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、腸内の運動を盛んにして便秘を促す作用があるため便秘予防に効果があります。

また、食物繊維にはコレステロールの吸収を抑制する効果、急激な血糖値の上昇を抑える働きなどがあります。

レンコンにはタンニンと呼ばれるポリフェノールが含まれています。タンニンは抗酸化作用や殺菌作用、止血や鎮痛作用などに効果があります。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください！