



# ★おすすめメニュー★

～♪れんこんで花粉症対策♪～



<b>さば缶で根菜の炒り煮</b>	約4人分	1人分 約190kcal 食塩 約1.8g
さば水煮缶	1缶(200g)	作り方
こんにゃく	1枚	① コンニャクは下茹でし、手でちぎっておく。
れんこん	小1個(150g)	② レンコン・里芋は皮をむいて、厚めのいちよう切りにする。長ネギは小口切りにしておく。
里芋	大2個(160g)	③ 下処理をした根菜類、こんにゃくをフライパンで炒める。
長ネギ	1本(100g)	④ ③に※の調味料を入れ、根菜類に火が通るまでグツグツと煮る。
砂糖	大さじ1	⑤ ④にさば水煮缶を汁ごと入れ煮汁がなくなるまで炒り煮にし、最後に長ネギを入れる。
酒	大さじ2	⑥ 最後にゴマ油を回し入れて出来上がり！
※ 醤油	大さじ2	
みりん	大さじ1	
だし汁	50cc	
ごま油	適宜	

さばの旬は10～12月とされています。生のさばが手に入らない時や下処理が面倒な時、缶詰類を活用し立派な1品に！！缶詰も汁ごと調理すれば、DHAやEPAを摂取する事ができます。



<b>レンコンとお豆のサラダ</b>	約2人分	1人分 約170kcal 食塩 約0.9g
れんこん	5cm程度	作り方
ミックスビーンズ	1缶(120g)	① レンコンは薄いいちよう切りにし、沸騰させたお湯でさっと茹で、冷水にとる。
水菜やレタス	1/2束(1/4個)	② 水菜やレタスは食べやすい長さに切っておく。
マヨネーズ	大さじ1	③ ボウルに※の調味料を混ぜておき、そこにレンコン、ミックスビーンズを入れ和える。
ヨーグルト	大さじ1	④ 最後に②の水菜(レタス)を和え、塩こしょう、しょうゆで味を整えたら出来上がり♪
※ 練りからし	小さじ1	
穀物酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
塩こしょう	少々	
醤油	少々	

ミックスビーンズ缶の代わりに枝豆や大豆などでも美味しくいただけます。その他、葉物野菜は人参やキャベツ等冷蔵庫の残り野菜を使ってアレンジして下さい(\*^\_^\*)

<b>レンコン入りカップケーキ</b>	小カップ7個分	1人分 約130kcal 食塩 約0.1g
ホットケーキミックス	100g	作り方
レンコン	50g	① ボウルにはちみつ(砂糖)と豆乳を入れ、混ぜる。
豆乳	50cc	② レンコンは皮をむき、1/3は薄くスライスし、残りの2/3はすりおろしておく。
オリーブオイル	大さじ1	③ ①にホットケーキミックスと②のすりおろした蓮根を入れ混ぜる。
はちみつ(砂糖)	20g	④ 最後にオリーブオイルを入れ良く混ぜ、型に流し込む。
		⑤ 180度に予熱したオーブンで20分程度焼けば完成♪

レンコンのネバネバ成分(ムチン)、やアクの成分(タンニン)には、アレルギー症状を抑える効果が期待できます。また、食物繊維も豊富です。11月～2月が旬ですので、美味しい時期です。

