

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



レンコンはビタミンCが豊富で、ミカンの約1.4倍も含まれています。ビタミンCは、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作るために必要で、肌や粘膜を丈夫にします。水に溶けやすく余剰分は体外に排せつされるので、毎日摂取したいビタミンですね。

材料（4人分）

レンコン……………	10cm程度	ごま油……………	小さじ2
ミニトマト……………	8個	固形チキンコンソメ……	2個
貝割れ大根………	1/2パック	水……………	800ml
コーン(缶)……………	大さじ4	塩・こしょう……………	各少々

VOL.35 レンコンのスープ

1人分の栄養価 エネルギー68kcal、塩分1.2g

作り方

- ①レンコンは皮をむいて1cm角に切り、10分ほど酢水にさらしてざるに上げる。
- ②ミニトマトはへたを取り、縦半分に切る。
- ③貝割れ大根は根を切って、長さを3等分する。
- ④鍋にごま油を熱して①のレンコンを軽く炒め、水と固形チキンコンソメを加えて煮立たせ4～5分煮る。
- ⑤②のミニトマトとコーンを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調えて③の貝割れ大根を散らす。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)