

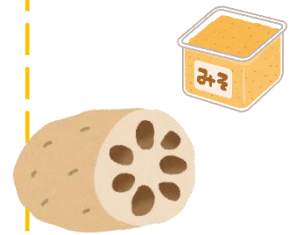
れんこん × 味噌バターが
新鮮！レシピをよく聞かれ
る人気メニューです♪

れんこんの味噌バター



【材料（4人分）】

・れんこん	120g
・バター	12g
〔・白甘味噌	12g〕
・牛乳	12g
・ブラックペッパー	適量



栄養価（1人あたり）

エネルギー49kcal たんぱく質0.8g 脂質2.6g 炭水化物6.0g 塩分0.3g

【作り方】（※写真は大量調理用です）



① れんこんは1cm幅の半月切りにする。耐熱容器に入れ水を加えレンジで加熱しておく。



② Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。



③ フライパンを中火で熱し、バターを入れる。



④ ①の水気を切ったれんこんを加え、焦げないように注意しながら炒める。



⑤ ②を加え、かき混ぜながら程よく水分をとばす。



⑥ 皿に盛り、ブラックペッパーを振りかけたら完成！



調理のポイント

- ✓ ④の過程で水分をとばしすぎると辛くなってしまうため、気を付けましょう。
- ✓ れんこんは変色しやすい食材です。カット後すぐに酢水に浸けると変色が防げます。
- ✓ お好みでトッピングをネギや七味に変更しても美味しく召し上がれます。



○ ● ○ れんこんの栄養は？ ○ ● ○

れんこんには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を強化させ、しみ・そばかす予防にも効果的な食材です。れんこん100g（約1/2本分）あたりビタミンCは48mg含まれており、これは1日に必要なビタミンCのおおよそ半分の量に相当します。その他、体内の塩分排出作用のあるカリウムや、便秘予防・腸内環境の改善に効果的な食物繊維も多く含まれています。れんこんを切ったときのネバナネバは「ムチン」と呼ばれる成分で、これは長芋や納豆のネバナネバと同じ成分です。ムチンには粘膜の保護作用があり、鼻や喉の粘膜を潤し、風邪予防にも役立ちます。

