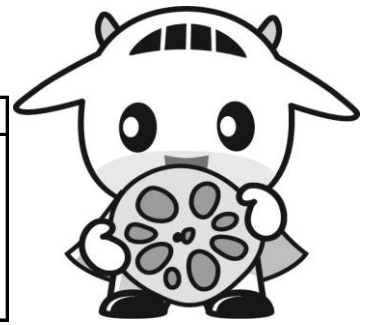


# 小美玉のれんこん ～れんこん御膳～



## <いろいろご飯>

材料 (4人分)			
雑穀米 (ご飯)	600g	卵	2個
れんこん	120g	にんじん	40g
酢	大さじ2強	絹さや	4さや
砂糖	大さじ1	きざみのり	お好みで
塩	少々	白ごま	お好みで

### ◎作りかた

- ①白米に雑穀米を混ぜて、炊きあげる。
- ②れんこんは皮をむき、薄いいちょう切り（細かったら輪切り）にし水に浸けてアクを抜く。
- ③鍋に酢，砂糖，塩を入れて煮立てて，切ったれんこんを入れ，蓋をししないで4～5分煮る。すばやく冷ます。
- ④卵は錦糸卵にし，にんじんはせん切りにしてゆでる。絹さやはななめに細く切る。
- ⑤ご飯を器に盛り，れんこん，錦糸卵，にんじん，絹さやをのせる。お好みできざみのりと白ごまをかける。

## <焼きれんこんとかきあげ>

材料 (4人分)			
れんこん	200g	小麦粉	大さじ2
かきあげ		卵	1/4個
ざざえび	80g	水	適宜
ねぎ	80g	塩	少々
揚げ油	適宜		



### ◎作りかた

- ①れんこんは皮をむき，1cm程度の輪切りにして酢水に浸けておき，アクを抜く。
- ②切ったれんこんをレンジにかけ火を通す。その後，フライパンで焼き目をつける。
- ③ざざえびと小口切りにしたねぎをかきあげにする。
- ④お皿に焼きれんこんとかきあげを盛りつける。

## <サラダ>

材料 (4人分)			
れんこん	200g	たまねぎ	32g
酢	60g	ミニトマト	60g
砂糖	14g	サラダ菜	20g
塩	少々	マヨネーズ	30g
ハム	24g	練りからし	7.5g
きゅうり	40g	白いりごま	2g



### ◎作りかた

- ①れんこんの皮をむき，薄いいちょう切り（細かったら輪切り）にし水に浸けてアクを抜く。
- ②鍋に酢，砂糖，塩を入れて煮立てて，切ったれんこんを入れ，蓋をししないで4～5分煮る。すばやく冷ます。
- ③ハムは短冊切りまたは放射状に切る。きゅうりは輪切り，たまねぎはせん切りにする。
- ④マヨネーズ，練りからし，白いりごまを合わせて，②と③と和える。
- ⑤サラダ菜の上に盛り，ミニトマトを飾る。

## <お吸い物>

材料 (4人分)			
れんこん	50g	ニラ	30g
鶏ひき肉	60g	しょうゆ	小さじ1/2
はんぺん	25g	塩	小さじ1/3
卵	1/4個	だし汁	600ml
しょうが	小さじ1	昆布	適宜
片栗粉	小さじ1/2	かつお節	適宜



### ◎作りかた

- ①れんこんは皮をむき、適当な大きさに切る。ニラはさっとゆでて、5cm程度に切る。昆布とかつお節でだし汁をつくる。
- ②切ったれんこんと鶏ひき肉、はんぺん、卵、しょうが、片栗粉をフードプロセッサーに入れて、形がなくなるまで混ぜる。
- ③混ぜたら8等分丸めて団子をつくり、だし汁の中に入れて火を通す。火が通ったら、しょうゆと塩を入れて味を調える。
- ④お椀に2つの団子を入れ、だし汁を注ぎ、ニラを添える。

## <れんこんケーキ>

材料 (30cmの天板1枚分)			
れんこん	500g		
小麦粉	3カップ	(300g)	
砂糖	1.4カップ	(168g)	
サラダ油	0.5カップ	(90g)	
塩・重曹	小さじ1ずつ	(6g/4g)	
卵	3個		
牛乳	50cc		
シナモン	少々		
粉砂糖	少々		お好みで

### ◎作りかた

- ①れんこんの皮をむき、みじん切りにする。
- ②大きめのボウルに小麦粉と重曹をふるいながら入れ、砂糖、塩、サラダ油、卵を入れてよく混ぜ合わせ、生地が均一になってからみじん切りにしたれんこんをさっと混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を流し入れ、表面を平らにしてから、180℃のオーブンで30分焼く。
- ④熱いうちにシナモンをふり、冷めてから好みに粉砂糖をふる。



小美玉市の特産物レンコン！！  
主食からデザートまでふんだんに使ってみました。

～レンコンに多く含まれる栄養素～

- ビタミンC  
(がんやストレス予防に)
- ムチン  
(たんぱく質や脂肪の消化吸収を助けてくれる)

みなさんもレンコンを使って栄養たっぷり御前はいかがですか。

### れんこん御膳の栄養素量

エネルギー	750kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	22.8g
塩分	2.2g