

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

レンコンを食べて明るい未来

今年も残りわずかとなりました。レンコンがおいしい季節です。レンコンは、穴から『先(将来)を見通せる』ことから縁起の良い食材とされてきました。新しい年を祝って食べるおせち料理には欠かせませんね。

サラダや酢の物などシャキシャキ感を楽しみたい時には薄切りに、煮物などホクホク感を楽しみたい時には厚めの半月切りに、モチモチ感を楽しみたい時にはすりおろしがおすすめです。調理をしていると、レンコンがだんだんと黒ずんできてありますが、これはタンニンが空気に触れて起こる反応です。切った後に水にさらしたり酢水につけたりすることで変色が防げます。

栄養面では、免疫力の向上や疲労回復に効果のあるビタミンC、腸内環境を良くしてくれる食物繊維、血圧を下げてくれるカリウムなどを含みます。

今年の年末年始はレンコンを食べて、明るい新年、未来を願ってはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
神田聖子さん

キレイ・元気を応援します! No.114

切って、混ぜて、焼くだけ。簡単調理!

シャキシャキレンコンのチヂミ

栄養価 (1人分)

エネルギー 138kcal	たんぱく質 4.6g	脂質 7.1g	炭水化物 14.4g	塩分 0.9g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・レンコンのシャキシャキ感を楽しめます!
- ・さっぱりとしたタレでお召し上がりください!

材 料 (4人分)

レンコン100g、タマネギ25g、ニラ25g、ニンジン25g、ピザ用チーズ20g、卵1個、水80ml、小麦粉大さじ4、片栗粉大さじ1、ごま油大さじ1、A酢水(水200ml、酢小さじ1)、Bタレ(酢大さじ1、しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1、白いりごま小さじ1)

作り方

- 1 レンコンを5mm幅の薄切りにし、Aに5分ほどさらし、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- 2 タマネギは薄切り、ニンジンは干切り、ニラは3cmに切る。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐし、水、小麦粉、片栗粉を加え、タマがなくなるまでよく混ぜる。
- 4 ③に②の野菜とチーズを入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにごま油を熱し、①を並べ、上に④を流し入れる。中火で片面に色がつくまで焼き、裏返して3~5分焼く。
- 6 両面焼いたら、食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつける。Bをかける。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 塩田梨乃、手島有彩)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。



人口と世帯()内は前月比 人口 141,484人(+36人)
男性:70,674人(+30人) 女性:70,810人(+6人)
世帯数:62,829世帯(+86世帯)
(令和5年11月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/