



食生活改善推進員の 健康料理



No.157 レンコンの袋煮

作り方

- ①キヌサヤは茹でておく。
- ②レンコンは皮をむき、酢水につけてあく抜きをし、3分の2をすりおろして軽く水気を切り、残りの3分の1は細い千切りにする。
- ③戻した干しシイタケとニンジン千切りにする。
- ④②と③と卵を混ぜ合わせる。
- ⑤油揚げは油抜きをして半分に切り、袋状にして④をつめて、上を爪楊枝でとめる。
- ⑥Aを煮立たせた鍋に⑤を入れて、落とし蓋をして煮汁が半分になるまで煮る。
- ⑦①でゆでたキヌサヤを2つに切り、残った煮汁で一煮して添える。

土浦市は、レンコンの生産量日本一です。レンコンはこの時期が旬となり、さらに美味しさが増えています。私たち土浦市食生活改善推進員は、普段から「ハッスル中華まん」などレンコン料理の普及を行っています。今回は、そんなレンコンを使った料理です。

レンコンは美味しさはもちろんのこと、食感も楽しめます。また、食物繊維も豊富に含まれており、便通を良くするほか、動脈硬化や高血圧予防にも効果があるとされています。この時期おすすめのレンコンを使った、おふくろの味「レンコンの袋煮」をぜひお試しください。

材料・分量(6人分)

油揚げ	4枚	A	だし汁	5カップ
レンコン	300g		砂糖	大2・1/2 (22.5g)
ニンジン	50g		しょうゆ	大2(36g)
干しシイタケ	4枚			
卵	2個			
キヌサヤ	20さや			

1人分の栄養量

エネルギー	190kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	7.5g
カルシウム	88mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.8g
ビタミンD	0.7μg



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃん HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ

1月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

11月29日(金)

※1月中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

応募の際の注意点

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- *顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- *送っていただいた写真はお返しできません!

