

れんこんを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善 推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

れんこんのマヨネーズ和え (協和支部)



材 料 (3人分)

れんこん……………130g
ゆで卵……………2個
きゅうり……………1/2本
マヨネーズ……………大さじ2
塩こしょう……………少々
酢……………少々
塩……………少々

作り方

- ①れんこんの皮をむき縦4つ切りにして薄く切り、酢水につけてあく抜きをしてから5分ほど茹でる。湯切りをしてしっかりと水気をきる。
- ②きゅうりは薄切りし、塩をふって少しおいたのちしっかりと水気を切る。
- ③ゆで卵の白身は好みの大きさに切り、黄身はほぐす。
- ④①・②・③をマヨネーズで和え、塩こしょうで味を整えて出来上がり。

1人分あたり

エネルギー……………128キロカロリーー
塩分……………0.3グラム

シャキシャキ食感の レンコンステーキ (太田支部)



材 料 (5cm直径のものが10個分)

れんこん……………300g	片栗粉……………大さじ3
冷凍むきえび……………300g	サラダ油……………小さじ1
大葉か白髪ねぎ	塩……………少々
(飾り付け用)……………適量	胡椒……………少々
	焼き肉のタレ……………大さじ2

作り方

- ①皮を付けたままれんこんをポリ袋などに入れ、叩いて砕く。
- ②冷凍むきエビに片栗粉をかけよく揉みこみ、流水で揉み洗いし汚れを取る。(片栗粉分量外)
- ③エビを適当な大きさに叩き切る。
- ④①のポリ袋にエビも入れ、片栗粉、塩、胡椒、油小さじ1を入れ、よく混ぜて10個に丸くまとめる。
- ⑤薄く油を引いたフライパンに並べて両面に焼き目がつくまで焼く。
- ⑥火が通ったら、焼き肉のタレを入れ、汁気を飛ばすように中火でさっとからめる。
- ⑦器に盛り、大葉または白髪ねぎを飾り付ける。

れんこんとエビの触感が楽しい1品です
たんぱく質も摂れるので、がっつりしたおかずにも！

1個あたり

エネルギー……………68キロカロリーー
たんぱく質……………7.2グラム
塩分……………0.4グラム

れんこん

“低カロリーながらも栄養豊富！
美容と健康を助けます”

*レンコンにはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは免疫機能の向上に、食物繊維は消化器官の健康を促進し健康上の問題の予防に効果的です。

＜選び方＞

☆ずんぐりと丸くて傷がなく、寸胴型のもの。
ずっしりと重みがあり、硬さを感じるもの。
カットされているものは、切り口の表面や穴が黒ずんでおらず、穴の大きさが小さく揃っているもの。

＜保存方法＞

☆丸ごとの場合、濡らしたキッチンペーパーでくるみ、野菜室に保存。
☆切り口が見えるものは、ぴったりとラップで覆い、野菜室に保存。

＜調理方法＞

☆ 焼き物、揚げ物、炒め物、煮物、蒸し物等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)
エネルギー.....66キロカロリー
水分.....81.5グラム
たんぱく質.....1.3グラム
脂質.....Tr(微量)
炭水化物.....14.1グラム



れんこんつくねまんじゅう (仙北支部)



材 料 (10個分)

れんこん.....150g	A	片栗粉.....小さじ1
鶏ひき肉.....150g		砂糖.....小さじ1
たまねぎ.....40g		顆粒鶏がらスープの素.....大さじ1/2
にんじん.....20g		
ライスペーパー.....5枚 (直径15cm程度)		
からし.....適量		

作り方

- ①れんこんは皮をむいて5mm幅に切る。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉と②とAを入れよくこねる。
- ④①に片栗粉(分量外)をまぶし、③をのせる。
- ⑤ライスペーパーを半分に切り、水にくぐらせて柔らかくし④にかぶせる。
- ⑥蒸し器にクッキングシートを敷き、⑤を離して並べ、10分程蒸したら完成。

お好みでからしをつけて食べる。

1個あたり

エネルギー.....52キロカロリー
塩分.....0.2グラム

れんこんとなすのガパオ風 (大曲支部)



材 料 (2人分)

れんこん.....70g	A	鶏がらスープの素.....小さじ1/4
なす.....2本		オイスターソース.....大さじ1
玉ねぎ.....1/4個		しょうゆ.....大さじ1/2
鶏ひき肉.....150g		みりん.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1と1/2		塩、こしょう.....少々
青しそ.....5枚		

作り方

- ①れんこん、なす、玉ねぎを各2cm角に切る。
- ②フライパンに分量の油を入れなすを炒めて取り出す。
- ③鶏ひき肉、玉ねぎ、れんこんを炒め火が通ったらなすを加え、Aで味付けをする。
- ④最後に青しそをちぎってのせたら出来上がり。

温かいご飯や豆腐、野菜の上のにのせてもよし。

1人分あたり

エネルギー.....291キロカロリー
塩分.....2.0グラム