

1月のレシピ

【副菜】 野菜 80g

【1人分栄養価】 エネルギー74kcal
たんぱく質2.9g 食塩相当量0.5g

れんこんのさっぱり炒め



材料【4人分】

れんこん	240g (1節)	にんにく すりおろし	4g (1片)
しめじ	90g (1/2パック)	鶏がら 顆粒	4g (小さじ2)
長ねぎ	80g (1本)	レモン汁	8g (小さじ2)
ごま油	8g (小さじ2)		

【作り方】

①れんこんは皮を剥いて、薄いいちょう切りにする。しめじは石づきを取ってバラバラにする。ねぎは輪切りにする。



②フライパンにごま油を熱し、れんこんとしめじを中火で炒める。



③れんこんが透き通ってきたら、ねぎとにんにくと鶏ガラ顆粒を入れて、さっと炒める。



④火を止め、レモン汁を和えて完成。



旬のれんこん。ビタミンCが多く含まれ、熱にも強いので加熱しても効果があります。免疫力を高める効果や抗酸化作用があります。