

11月ver.

美肌対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

れんこんもち

材料 [2人分]

れんこん	…小2節(200g)
しょうが	…1かけ(5g)
しそ	…4枚(2g)
片栗粉	…大さじ1・1/2
ごま油	…小さじ1
A しょうゆ	…小さじ2
みりん	…小さじ2
酒	…小さじ2



1人分133kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①しそは千切りにし、飾り用に半分とっておく。れんこんとしょうがはすりおろす。
- ②①と片栗粉を混ぜ、丸く成型する。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②をきつね色になるまで焼く。
- ④Aを加えて味付けをする。
- ⑤皿に盛り、残り半分のしそを飾る。



れんこんに含まれるビタミンCはでんぷん質に守られているため、加熱しても壊れにくいです。れんこんもち2つで、約1/2日分のビタミンCを摂ることが出来ます。