

(広報いが市 平成 29 年 2 月 1 日号掲載)

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# レンコンの 甘酢ソテー



粘膜保護で風邪やインフルエンザを予防しよう！

レンコンの粘り気のもとであるムチンには優れた保水性があり、鼻や喉などの粘膜の表面を覆っている重要な成分でもあります。そのため、粘膜を保護してウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

また、レンコンはレモン果汁に匹敵するほどビタミンCを豊富に含んでいるため、さらに免疫力を高める効果が期待できます。

## 材料 (2人分)

レンコン	120g (小1節)
さつまいも	120g (小1個)
長ねぎ	30g (1/4本)
片栗粉	9g (大さじ1)
ごま油	8g (小さじ2)
しょうゆ	30g (小さじ5)
酢	15g (大さじ1)
砂糖	15g (小さじ5)
黒ごま	6g (大さじ1)

レンコンの  
甘酢ソテー



ご飯

ささみの香味焼き

スープ

ほうれん草の  
かつお和え

1. レンコンとさつまいもは5～10mm幅で半月切りにする。長ねぎは斜め切りにする。レンコンは片栗粉をまぶし、さつまいもは電子レンジなどで加熱しておく。
2. ごま油でレンコンを少し色づくまで炒め、さつまいもと長ねぎも加えて炒める。
3. しょうゆ・酢・砂糖を混ぜ合わせて回しかけ、少しとろみがつくまで加熱し、黒ごまを絡める。

(1人分:エネルギー 234Kcal、たんぱく質 3.7g)

