

食改さんのおすすめレシピ Vol.21

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今月は、茨城県が生産日本一のレンコンを使用したレシピです。

厚揚げとレンコンのオイスター炒め



今が旬のレンコンはビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCには体の免疫を高める働きや、コラーゲン生成、抗酸化作用があります。

ビタミンCは水に溶けやすいので、酢水にさらすのは短時間にしましょう。

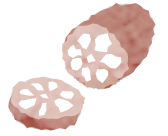
※1日の目安量=100mg

レンコンなら1節半

ブロッコリーなら1/2株

キウイなら1個半で摂取できます。

他の野菜や果物などにも含まれています。



一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	206kcal	0.6g

<材料> 1人分

厚揚げ	50g	
レンコン	40g	
片栗粉	3g	
A	マヨネーズ	8g
	オイスターソース	4g
	おろしにんにく	0.5g
油	4g	
こねぎ	1g	

<作り方>

- ① レンコンは皮をむいて、1センチ幅のスライス切りにする。酢水にさらして（5分以内）水気を切っておく。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切る。こねぎは小口切りにする。厚揚げとレンコンを袋に入れて、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひいて、②を加えて炒める。
- ④ ある程度火が通ったら、Aを加えてさらに炒める。
- ⑤ 器に盛り付けて、こねぎを上のにのせて完成です。



子育て応援サイト「ハッピー子育て」

「ハッピー子育て」には、市の行政サービスや子供の緊急時の連絡先、子育て関連施設・窓口など、子育てに必要な情報がいっぱい！また、アプリに子供の情報を登録することで、子供の成長に応じて健診・予防接種のご案内や育児に関する情報をアプリで受け取ることもできます。WEBサイトは「常陸大宮市ハッピー子育て」で検索、または、市ホームページのバナーから、アプリの場合は、右記QRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

