

# レンコンと しょうもものデリ風



## 材料(3人分)

- レンコン…150g
- サツマイモ…小1本
- 片栗粉…適量

- A
- しょうゆ…大さじ2
  - 砂糖…大さじ2
  - 酢…大さじ1

- ごま…適量

## 作り方

- 1 レンコンとサツマイモ(皮つき)は1cm幅に切り、片栗粉をまぶします。  
※サツマイモは片栗粉をまぶす前に水にさらします。
- 2 よく熱したフライパンに油を多めにひき、レンコンとサツマイモをこんがり焼きます。
- 3 2にAを入れ弱火で一煮立ちさせます。  
※タレが焦げ付いたり、足りない場合は水を加えます。
- 4 3を器に盛り付け、ごまをふりかけて完成です。

今月の  
食材メモ②

### レンコン



ビタミンCやカリウム、食物繊維を中心にバランスよく栄養素を含みます。またビタミンCはデンプンに守られており、加熱しても失われにくいのが特徴です。

### 保存方法

丸ごとレンコンの場合：泥は洗わず濡らした新聞紙に包みビニール袋にいれ冷蔵庫で保存しましょう。  
カットしたレンコンの場合：切り口が空気にふれないように、しっかりとラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

瀬戸  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
栗木 真智子



# たっぷり野菜の ミネストローネ

食育ソムリエ直伝!  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。  
食卓に旬をとり入れてみませんか?



今月の  
食材メモ①

### キャベツ



冬に収穫されるキャベツは味が濃縮され特に甘みが強いといわれ、ビタミンCやβカロテン、丈夫な骨と歯をつくるビタミンKなどを多く含みます。また胃腸薬にも使われる成分ビタミンU(キャベジン)は、胃腸の粘膜保護や再生を促す働きがある他、潰瘍の治療にも効果があるといわれています。

## 材料(4人分)

- じゃがいも…1個
- にんじん…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- キャベツ…2枚
- トマト…2個
- オリーブオイル…大さじ1
- ニンニク(みじん切り)…大さじ1
- A
- 水…4カップ(80ml)
- コンソメ(固形)…3個
- 塩・こしょう…少々
- バジル(乾燥)…適量

## 作り方

- 1 材料を全て1cm角に切ります。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒めます。
- 3 2にトマトを入れ潰しながら炒め、1とAを入れ中火で10分煮ます。
- 4 塩・こしょうで味を整え器に盛り付け、バジルののせて完成です。

瀬戸  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
伊藤 正枝



店舗  
情報

瀬戸グリーンセンター

〒489-0934 瀬戸市菱野町305 ☎0561-21-1181  
[ 営業時間 ] 9:00~18:00 年中無休(年末年始を除く)