

食生活改善推進員さんの
健康食レシピ



からしれんこん

からしれんこんは熊本県の郷土料理です。レンコンは食物繊維が豊富で、ビタミンCやビタミンB群も多く含み、肌荒れ予防や免疫力アップに役立ちます。

旬は11月～3月で、この時期のレンコンは特に栄養価が高いです。

作り方

- ①レンコンは皮をむき両端を切り落として、酢を加えた熱湯で大きさにより5～10分茹でる。
- ②ザルに立てて水気を切って冷ます。
- ③Aを混ぜ合わせ、レンコンの切り口を押し付けて詰める。
- ④Bを粘りがでるまで混ぜて衣を作る。
- ⑤レンコンに小麦粉をまぶし、④の衣をからめ串でさして油に入れる。
- ⑥中火で色づくまでゆっくり揚げるとる。

栄養価 (1人当たり) … 201kcal たんぱく質…4.5g 塩分…2.1g

材料(10人分・1人2切れ)

レンコン (中くらい) ……3本
酢 ……小さじ1
味噌 ……120g
おから ……60g
A 練りからし ……大さじ1～2
はちみつ ……大さじ1
ウコン ……少々
B 水 ……100cc
強力粉 ……70g
小麦粉 ……少々
揚げ油