



Presents by Oreos.

体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



れんこんとひき肉の炒め物



【材料】

(2人分)

れんこん 100グラム

豚ひき肉 100グラム

こんにゃく 1/2枚

人参 1/4本

ラー油 少々(お好みで)

しょうが 1/4かけ

にんにく 1/4かけ

A 〔ごま油 大さじ1/2

しょう油 大さじ1/2

砂糖 大さじ1/2

みそ 大さじ1

①れんこんは5mm厚さのいちょう切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。

人参は5mm角くらいに切り、こんにゃくは1口大にちぎり、湯通ししておく。

②フライパンにごま油としょうがとにんにくを入れて火にかけ、香りがたってきたら豚ひき肉を入れ炒める。

③肉に火が通ったら①の材料を加え、全体に火がまわったらAで味付けをして出来上がり。

れんこん

れんこんは、蓮の根と書いてれんこんと読むところからもわかるように、蓮(はす)の地下茎の部分を主に食用としたもの。蓮と両方の呼び方をします。また、実や若葉も食べることができます。穴があいているところから「見通しがきく」といわれ、縁起がいい食物として、おせち料理の素材にも欠かせない野菜です。

丸く肉厚で形がふっくらとしているもの。外皮に傷がなくつやがあるものを選ぶと良いでしょう。切り口は白くて周囲に薄青いアクが出ていないもの、穴が小さいものを選びましょう。また、穴の内側が黒っぽいものは、古いので避けましょう。

れんこんは、灰汁が強い野菜です。切つてすぐ空気に触れると黒ずんでいきますので、皮をむいたらすぐに水にさらしましょう。酢水にさらすと、より白く仕上がりますが、料理によっては酢の酸味がじゃまになることがあるので、注意が必要です。つける時間は、5~15分が目安です。

れんこんは硬い野菜ですが、穴が空いている分火が通りやすいです。炒め物や煮物にする場合は、他の材料を調味料で味付けしたあとに、最後はれんこんを加えるように心がけましょう。また、鉄製の鍋などで調理をすると、れんこんが酸化して黒くなってしまいますので注意しましょう。