

れんこんの梅肉和え

梅干しで殺菌効果 & 味付け！



材料（2人分）

れんこん	60 g
小松菜	60 g
④ 梅肉	10 g
みりん	大さじ1

作り方

1.

れんこんは皮をはぎ、うすいいちよう切りにして、酢水で5分ほど茹でる。（シャキシャキ感が残るくらいに！）

2.

小松菜はたっぷりの湯で茹で、水に取る。2cmの長さに切り、絞る。

3.

④をあわせ、①②を和える

れんこんには食物繊維やビタミンC、カリウムがたっぷり含まれています。食物繊維は消化管での塩分やコレステロールの吸収を抑え、また、消化管の動きを改善して排便を促進します。

