

れんこんマスタード和え

今年も見通しよく！快腸でいきましょう！



エネルギー 65 kcal
塩 分 0.6g

材料（6人分）

れんこん	中1節（200g）
小麦粉	大さじ1（9g）
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	小さじ1/3
粒マスタード	大さじ2

作り方

1. れんこんは5mm幅の輪切りにし、水にさらす。
水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶしたら余分な粉を落とす。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、揚げ焼きする。
塩・こしょうで味つけし、粒マスタードで和える。

佐賀の特産品でもあるれんこんは栄養豊富です。
ビタミンCはレモンの約1/2も含まれます。便秘に効く食物繊維も豊富に含み、腸内でコレステロールを吸着して排泄してくれます。
また、粘り気には滋養強壮作用もあります。
もっと、普段から食べたい野菜ですね。

