

主役野菜：レンコン

体の熱をさまし血行を促進する。胃腸の働きを高め、消化を助け、下痢を止める作用がある。鼻血・吐血など出血を止める作用もある。

オンエア 2019年10月

材料【2人分】

- ◆レンコン 30g ◆鶏ひき肉 100g
- ◆ネギ少々 ◆ショウガ少々 ◆豆腐 30g
- ◆酒 小さじ1 ◆しょうゆ 小さじ1
- ◆レンコン 50g ◆水 2と1/2 カップ
- ◆塩 小さじ1/4 ◆酒 大さじ1
- ◆薄口しょうゆ 少々
- ◆白ネギ 適量 ◆わさび 少々

=れんこんのすい流し=



<作り方>

1. 鶏団子を作る。レンコン(30g)は皮をむき5mm角に切る。ネギとショウガはみじん切りにする。豆腐は水切りしておく。レンコン・鶏ひき肉・ネギ・ショウガ・豆腐・酒・しょうゆをよく混ぜ合わせる。
2. 鍋に水・塩・酒を煮立て、鶏団子を茹でる。
3. レンコン(50g)は皮をむき、すりおろす。
4. 鶏団子に火が通ったら、すりおろしたレンコンを加えひと煮する。
5. 薄口しょうゆで味を調える。
6. 器に盛り、白髪ネギとわさびを添える。

=れんこんとベーコンの洋風ソテー=



材料【2人分】

- ◆レンコン 150g ◆ベーコン 20g
- ◆オリーブ油 適量
- ◆バルサミコ酢 小さじ2
- ◆薄口しょうゆ 小さじ1
- ◆黒コショウ 適量

<作り方>

1. レンコンをよく洗い、皮つきのまま、4～5cmの棒状に切る。
2. ベーコンは細切りにする。
3. フライパンにベーコンを入れ、弱火でじっくり炒め、うま味と油を出す。
4. ベーコンを取り出したフライパンにオリーブ油を加え、レンコンを炒める。中火でじっくりと、少し透明になり焼き色がつくまで炒める。
5. ベーコンを戻し、火を止めて、バルサミコ酢・薄口しょうゆ・黒コショウを加えて混ぜる。