

冬の献立 ③ 「れんこんづくしメニュー」

南区食生活改善推進員作成「れんこんメニュー集」から

戦後の東雲地区一帯は一面、蓮田でした。蓮田にはフナが住み、春から夏にはトンボが飛び交うなど、自然にあふれた風景が広がっていました。

当時の記憶を残すため、平成 17 年かられんこん祭りが行われ、また、平成 23 年には東雲本町公園内の一角に蓮田が作られるなど、今でも地域とれんこんの関係は続いています。



- ・混ぜごはん
- ・麻婆れんこん
- ・れんこんとパプリカのサラダ
- ・れんこんのすり流し汁

主食

混ぜごはん

エネルギー 349 キロカロリー
塩 分 1.1 グラム

材料（2人分）

米	1 合
れんこん	60 g
にんじん	1/10 本(15g)
乾しいたけ	1 枚
豚もも肉	20 g
ゆで大豆	20 g
油	小さじ 1
★ しょうゆ	小さじ 2
★ 砂糖	小さじ 1/2
★ 水	大さじ 2

作り方

- ① 米を洗って普通に水加減をして炊く。
- ② れんこんの皮をむき 1 cmのさいの目切り。にんじん、水戻ししたしいたけ、豚肉を 5 mm角に切る。
- ③ フライパンで②の具材を炒め、ゆで大豆と★を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 炊き上がったごはんに合わせて混ぜる。



汁物

れんこんのすり流し汁

エネルギー 37 キロカロリー
塩 分 0.5 グラム

材料（2人分）

れんこん	100 g
★ 水	300 cc
★ だしの素	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/4
酒	小さじ 1/4
練りわさび	少々

作り方

- ① れんこんの皮をむき、鍋にすりおろす。
★を加えて火にかける。
- ② とろみがつくまで 10 分程度火をとおす。
（焦げつかないようにき混ぜながら）
- ③ 椀に盛り、練りわさびを加える。



練りわさびの代わりに梅干しの果肉でも良い。



麻婆れんこん

エネルギー 185 千カロリー
塩 分 0.8 グラム

材料（2人分）

れんこん	140g
豚ひき肉	80 g
長ねぎ	6 cm
しょうが	少々
ごま油	小さじ2
★ 赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
顆粒中華だし	小さじ1/4
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

- ① れんこんの皮をむき小さめの乱切り。
- ② 耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で約2分加熱する。長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ ★を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、ねぎとしょうがを香りが出るまで炒める。
- ⑤ ひき肉を加え、強火にして、ひき肉がぱらりとするまで炒める。
- ⑥ ②とれんこんを加え、2分程度煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



れんこんとパプリカのサラダ

エネルギー 81 千カロリー
塩 分 0.4 グラム

材料（2人分）

れんこん	80 g
赤パプリカ	1/2 個 (80g)
レタス	2 枚 (30g)
ドレッシング	小さじ4

作り方

- ① れんこんの皮をむき一口大の乱切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で約2分加熱し、粗熱をとる。
- ② パプリカの種をとり一口大の乱切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。レタスをちぎる。
- ③ すべての野菜をドレッシングで和える。



<食品目安量>

れんこん 1 節 300 g
レタス 1 玉 500g

ごまドレッシングやシーザードレッシングがおすすめです。



いろいろ楽しめるれんこんの食感。さっと火を通せばしゃきしゃき、じっくり加熱すればほくほく、すりおろして火を通せばとろとろもっちりの感触が楽しめます。また、切り方によっても味わいに変化が出ます。