



1人分栄養素	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.2g
炭水化物	24.5g
食物繊維	3.4g
食塩	2.5g

れんこんとエリンギの中華風

材料〈2人分〉

れんこん……………1節	ごま油……………小さじ1
エリンギ……………大1本	みりん……………大さじ2
しょうが……………1かけ	しょうゆ……………小さじ1
にんにく……………1かけ	オイスターソース…小さじ2
唐辛子……………1/2本	すりごま、万能ねぎ…お好み

作り方

- ① れんこんは皮をむき、いちょう切り、または半月切りにして酢水にさらす。エリンギは短冊切り、しょうがは千切り、にんにくはみじん切りにする。唐辛子は湯で戻し輪切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。
- ③ 唐辛子、れんこん、エリンギを加え、火が通るまで炒める。
- ④ みりん、しょうゆ、オイスターソースを入れよくからませる。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みですりごま、小口切りにした万能ねぎを振りかけて完成。

ポイントはここです！

体を温める食材を総動員！ れんこんに含まれるムチンは血管を丈夫にし、血行を良くする働きがあります。れんこんのビタミンCは加熱しても分解されにくいので炒めてもOK。