

栄養だより 11月号



今日は何の日？

11月17日 れんこんの日



1994年11月17日、れんこんの一大産地である茨城県土浦市に全国の生産者が集まり「れんこんサミット」を開催したことに由来します。れんこんの出荷は晩秋から冬にかけてピークとなるため、旬の時期でもあります。

れんこんには、コラーゲン合成に欠かせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。切り口がすぐに変色するのは、ポリフェノール的一种であるタンニンが含まれているためです。タンニンには、抗酸化作用や消炎、収れん作用があり、胃腸の粘膜を整えることなどに役立つと言われてています。

参考：JAグループ・日本気象協会ホームページ



今月のレシピ

れんこんとブロッコリーの甘辛炒め

【1人分】 エネルギー 79kcal たんぱく質 6.6g 塩分 0.6g



材料【4人分】

鶏むね肉（小さめに切る）	80g
れんこん （皮をむき、薄めのいちょう切り）	120g
ブロッコリー	100g
ごま油	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	小さじ2
酒	大さじ1/2強

作り方

- ① ブロッコリーを下茹でする。
- ② フライパンを中火にかけてごま油をひき、鶏むね肉を焼き色がつくまで焼く。
- ③ れんこんを加え、両面焼き色が付くまで炒める。
- ④ ブロッコリー、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④を皿に盛り付ける。