東都大学管理栄養学部のレシピ No.27

先が見える縁起物!! 食感も美味しい!!

れんこんの穴は「先の見通しがきく」ことから、縁起の良い食べ物としておせち料理や精進料理に使われています。れんこん特有のシャキシャキした食感を楽しむためには、加熱しすぎないこと。さっとゆでてサラダやあえ物、軽く炒めてきんぴらもおいしくいただけます。黒く変色しやすいのはポリフェノールの仲間のタンニンが含まれるからです。

2023 冬
れんこん

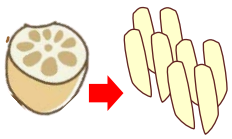
Point ：酢水にさらすことで変色を防げます

れんこんと鶏ささみの磯辺揚げ 【材料：2人分】

シャキシャキ食感と海苔の風味！

れんこん　10cmくらい
鶏ささみ　2本
下味
酒　小さじ1　しょうゆ　小さじ1/2
砂糖　小さじ1/3
焼き海苔　10㎝×15㎝　4枚
小麦粉・水　各大さじ1　揚げ用油　適量

れんこんは皮をむき
スティック状８本に切る



水にさらしておく

ささみはすじをとり
短く切る。下味をつける。

ビニール袋が便利

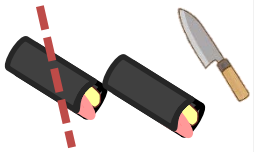
れんこんとささみ２つ
海苔でまく

水溶き小麦粉でとじる

170～180度の油で
5分程度揚げる

油少な目で揚げる

半分に切って盛る



調理動画も見てね！

1人分の栄養価

エネルギー	149kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	8.3g
炭水化物	9.8g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.4g

もう１品
副菜

雪れんこんのポテトサラダ 【材料：2人分】

雪の結晶みたい！白さを生かして！

れんこん　細め5cmくらい
（ 酢大さじ1＋水200ml ）
ジャガイモ　中2個
（マヨネーズ 大さじ2 胡椒 少々）
きゅうり　1/2本
プチトマト　4個
ベビーリーフ　1袋(50gくらい)
フレンチドレッシング(白) 大さじ1
粉チーズ　小さじ1(お好み)

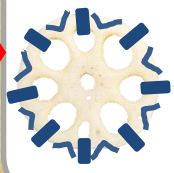
ジャガイモは皮を
むき、ラップをして
電子レンジ６分

つぶしてあえる

きゅうりは輪切り
塩水につけておく

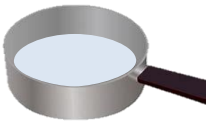
プチトマトは洗い
1/2にカット

れんこんは皮をむき
薄切り➡飾り切り



青い所
切ると
雪の形

酢水につけてから
さっとゆでる



細かい切り落としは
ポテトに混ぜる

素敵に盛り付ける

ドレッシングは
お好きなものでOK

1人分の栄養価

エネルギー	156kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	9.3g
炭水化物	13.3g
食塩相当量	0.2g
食物繊維	8.5g