



# れんこんの青のり焼き

## 栄養士コメント

れんこんはビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜ予防、ガン予防、老化防止に効果があります。青のりをたっぷりまぶし風味で減塩します。旬のれんこんは薄味にすると、ほのかに甘味を感じます。

## 作り方

：れんこんは5ミリ程の厚さに切り、片栗粉を薄くまぶす。

：フライパンにゴマ油を少量ひき、れんこんを両面焼く。

：火を止め醤油、黒こしょうを絡める。かつお節、青のりをまぶす。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	34 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	7.9 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	50	g
2. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ
3. 黒こしょう		少々
4. 青のり		少々
5. かつお節		少々
6. 片栗粉		少々
7. ごま油		少々



(黄色い部分が範囲内です)