



レンコンの酢漬け

栄養士コメント

酢に含まれるクエン酸には疲労回復の効果があるとされています。その他にも酢には食材を雑菌から守ったり、今回使用したレンコンの色止めの働きもあります。レンコンのシャキシャキ感と酢の酸味でさっぱりとした塩分0gの箸休めです。



作り方

- ①レンコンは皮をむき、薄くスライスする。サッと湯がいておく。
- ②耐熱容器に砂糖、酢、水、鷹の爪を入れて電子レンジで加熱する。砂糖が溶ければ良いです。
- ③②の甘酢に①のレンコンを加えて、よく馴染ませる。

成分値 (1人分)

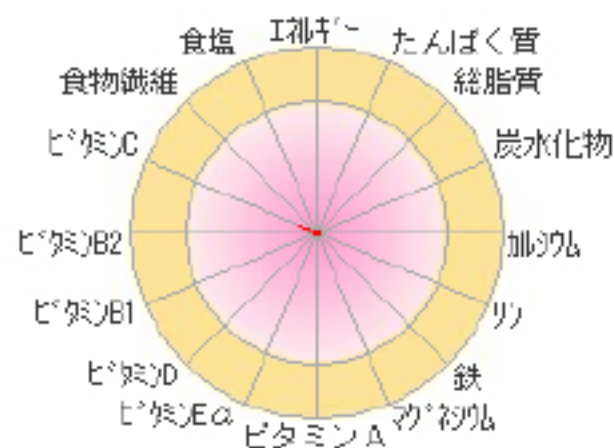
摂取値 単位

1. エネルギー	30 kcal
2. たんぱく質	0.5 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	7.0 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	4 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE α	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	25	g
2. 上白糖	1	小サジ
3. 酢・穀物酢	1	小サジ
4. 水	1	小サジ
5. 一味唐辛子		適宜



(黄色 範囲内です)