

◎メニュー名：にぎり酢れんこんきんぴら

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：184kcal(1人分) | 食塩相当量：2.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	抗酸化作用	・・・認知症予防
れんこん	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・生活習慣病予防
ちくわ	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ちくわ	2本 (70g)
れんこん	150g
赤唐辛子	(輪切り) 1本分
ごま油	小さじ2
白炒りごま	適量
= A =	
『免疫ケアにがり酢』	大さじ2
しょうゆ・みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ1/2



作り方

①ちくわは斜め切り。れんこんは皮をむいて厚さ3mmの半月切り（又はちょう切り）にし、水にさっとさらしてザルに上げ、水気を切る。Aはあわせて混ぜておく。
②フライパンにごま油・赤唐辛子をあわせて中火で熱し、れんこんを加えて炒める。
③②に火が通ったら、ちくわを入れてさっと炒めてAを加え、汁気が少なくなるまで炒め煮する。
④皿に③を盛りつけ、白炒りごまを散らす。

パーフェクトレシピポイント

にがり酢を使ってさっぱり食べられる「れんこんの甘酢きんぴら」です。にがり酢には免疫力向上や腸内環境の改善にも良い酢酸菌が豊富に含まれています。また、お酢の主成分である酢酸は内臓脂肪減少に役立ちます。れんこんに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくいのが特徴。ちくわは白身魚を原料としており、フィッシュプロテインが豊富な高たんぱく、低カロリーのヘルシー食材。ビタミンCはたんぱく質と組み合わせることで、コラーゲンの生成を促進してくれます。
