



甘辛いキンピラとはひと味違います。新しいれんこんの魅力を楽しんでください。



### ○ 材料2人分

|          |           |
|----------|-----------|
| れんこん     | 1 節(250g) |
| オリーブオイル  | 大さじ 1/2   |
| ニンニク     | 少々        |
| 酢        | 大さじ 1     |
| 醤油       | 少々        |
| 塩        | 少々        |
| ブラックペッパー | 少々        |
| パセリ      | 少々        |

### 栄養価(1人分)

|       |           |
|-------|-----------|
| カロリー  | 116.9kcal |
| 食物繊維  | 3.1g      |
| ビタミンC | 24.5mg    |

### ○ 作り方

1. れんこんはよく洗って皮をむき、縦にして、穴に沿って1.5cm幅ぐらいの棒状に切り、さっと水にさらしてから水をきります。
2. オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れ、弱火で炒めて香りを出し、1を入れて中火で炒めます。
3. れんこんがこんがり焼けたら、酢、醤油を加え、塩、ブラックペッパーで味を調え、刻んだパセリをふります。

＊ バルサミコ酢を使うと旨味が増します。また、アンチョビを入れてもコクが出ておいしくなりますが、塩や醤油は控えめにしてください。

### ○ 食材の使い方・ポイント

切ったれんこんをさっと水にさらした後、炒めるだけの簡単レシピです。手早く仕上げて、れんこんのシャキシャキ感を活かしましょう。

酢を使うことで、コクが加わります。酢には体内でクエン酸に変わる酢酸が豊富に含まれていますが、クエン酸には血行を促し、うっ血を防ぐ効果があります。

