

レンコンのレモンマリネ



【材料】 1人分

レンコン 小1/2節
A (レモン汁 大さじ1.5
砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①レンコンは皮をよく洗い、薄く切る。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③①を熱湯で2分ほど茹でてザルに取り、水を切って熱い内に②に漬ける。
(あればレモンの皮や鷹の爪を刻んでかける。)

※レモンの代わりに、カボスやゆずでも美味しいです。また、普通のお酢でもOKです。

ひとこと

レンコンはビタミンCが、豊富です。

レンコン 45mg/100g中
ミカン 35mg/100g中

作り置きでき、冷蔵庫で5日程保存できます。

(1人分)

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|----------|------------|----------|----------|--------|
| 89 | 2.0 | 47 | 21.8 | 2.0 | 0 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

