

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	れんこんと豚肉の生姜炒め		
材 料	分量（4人分）	作り方	
れんこん 豚肉 人参 エリンギ ピーマン 生姜 にんにく ごま油 A [麵つゆ 砂糖	300g 200g 1/2本 1本 1個 1かけ 1かけ 大さじ2 大さじ2 小さじ1	① 豚肉は一口大に切っておく。 ② れんこんは皮をむき5mm幅の半月切りにし、酢水につけたあと水気を切る。 ③ 人参は皮をむき縦割りにし、斜め5mm幅に切る。 ④ ピーマンは種を取り乱切りにし、エリンギは縦半分切りスライスする。 ⑤ フライパンにごま油とみじん切りした生姜、にんにくを入れ中火で炒め香りがたってきたら豚肉、れんこん、人参、エリンギ、ピーマンの順に炒める。 ⑥ Aの調味料をまわし入れ、味をなじませる。	

〔1食分〕★エネルギー：331Kcal ★塩分：0.8g

《ひとくちメモ》

❖ れんこんは、食物繊維が多く便秘解消、動脈硬化や高血圧の予防に効果があり、ビタミンCも豊富で疲労回復、風邪予防にも効果が期待できます。

◆ 登米市の旬な野菜

『れんこん』…伊豆沼は東洋一のハスの群生地と言われており、伊豆沼れんこんは東北最大の産地です。

