

保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしび

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



焼きれんこんの青のり和え

調理：まちなか西地区保健委員



(※) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・火加減は弱火にし、じっくり焼くとおいしくなります。
- ・歯の状態に合わせてれんこんの厚さを変えると食べやすくなります。よく噛んで咀嚼力アップ！

■材料（4 人分）

- ・れんこん…240g（1cm厚の半月切り、水にさらす）
- ・ごま油…小さじ 2
- ・しょうゆ…小さじ 2 ・水…小さじ 4～5
- ・青のり…お好みの量 ・レモン…1/2 個

■作り方（約 20 分）

- ① フライパンにごま油を熱し、れんこんを順番に焼く。弱火にし、両面に焼き目が付いたら一度取り出す。
- ② フライパンの中に水としょうゆを加え、れんこんを入れて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ③ 火を止め、青のりをかけて全体に和える。
- ④ 器に盛って、レモンを添える。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 67kcal 食塩相当量 0.5g