

牛肉とれんこんの ピリ辛炒め

「れんこん」



原産地はインドといわれ、日本には5世紀ごろに伝来した、れんこん。油や酢と相性が良いため、天ぷらやきんぴらのほか、ピクルス、マリネなどの洋風に調理されたりもします。栄養的にはビタミンB₁₂・Cのほか、食物繊維やポリフェノール的一种であるタンニン、プロアントシアニンなどを含み、抗酸化作用や殺菌作用が期待されています。店頭では、ずんぐりと丸みのある形で、まっすぐなものを選びましょう。あまり色が白くてきれいなものは、漂白されている場合がありますので要注意です。

●作り方

- ①牛肉はしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。Aはすべて混ぜ合わせておく。れんこんは皮をむき、5mm程度の輪切りにする。パプリカは、短冊切りにする。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油、①のにんにくとしょうが、唐辛子を入れ、香りが出るまで炒める。
- ③れんこんを加え炒め、透明感がでてきたら取り出す。同じフライパンに牛肉を入れて炒め、色が変わったられんこんとパプリカを加え、炒める。
- ④Aの合わせ調味料を加え、炒め合わせてから、器に盛る。

●材料 (2人分)

牛肉	120g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
A	オイスターソース 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	酒 大さじ1
	みりん 小さじ2
れんこん	中1節程度
パプリカ(赤・黄など)	1/2個程度
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ごま油	小さじ2
唐辛子	1本程度

1人分

エネルギー
250
kcal

塩
2.3
g



もうひとつ 新たまねぎと大葉のサラダ

水にさらすと辛味がやわらいで生でも食べやすくなります。また玉ねぎを切る時に目が痛くなる原因成分の硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収を高めてくれます。

●材料 (2人分)

A	塩	2つまみ	新たまねぎ	1/2個
	酢	小さじ2	桜えび	大さじ2
	こしょう	少々	大葉	5枚
	オリーブオイル	大さじ1		

●作り方

- ①Aは材料を順に混ぜ合わせておく(ドレッシング)。新たまねぎは薄くスライスし、さっと水にさらして、水気を切っておく。桜えびはフライパンで炒る。大葉は千切りにする。
- ②新たまねぎと桜えびを混ぜ合わせ、器に盛り、ドレッシングをかける。
- ③大葉を飾る。



1人分

エネルギー
38
kcal

塩
0.2
g

料理制作/鶴田真子(管理栄養士・健康運動指導士)
スタイリング/寺門久美子 撮影/愛甲武司