

🌟🌟🌟🌟🌟  **発酵食品で常備菜** 🎵🌟🌟🌟🌟🌟  
**蓮根と人参の塩麹きんぴら**  

材料 作り置きしやすい量(6人分位)

- 蓮根 400g
  - 人参 小1本(120g)
  - ★ごま油 大さじ1
  - ★塩麹 大さじ1
  - ★酒 大さじ1
  - ★みりん 大さじ1
  - ★白すりごま 大さじ1
- } ★合わせておく




作り方

- ① 蓮根と人参を薄めの半月切りか、いちょう切りにする
- ② フライパンにごま油をしき、中火にかけて蓮根・人参を炒める。  
蓋をしながらか、蒸し焼きにして火を通す
- ③ ★の合わせ調味料を入れてさっと炒める

♪一味唐辛子などを加えても美味しいです

【栄養価】

塩麹の旨味で減塩になります！また、発酵食品なので腸にもよいです◎

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
1人分	<b>84</b>	<b>1.7</b>	<b>2.7</b>	<b>1.5</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>

【冬が旬の野菜の特徴】

- ① **甘みが強い** ~寒さで凍らないように、細胞が水分以外にも糖分を保持するため
- ② **身体をあたためてくれる** ~冬が旬の野菜は、血行を促進して冷えの解消につながる

○**白菜**~95%をしめる水分にはビタミンCが含まれているため、鍋やシチューなど汁ごと食べる料理がおすすめ

○**フロッキー**~野菜の中でもたんぱく質を多く含む。

茹ですずに蒸したりレンジ加熱が栄養価が保たれておすすめ

○**大根**~葉に近い部分は甘みが強くサラダに、根に近い方は辛みがあるのでおろしにおすすめ

