

からだにうれしい  
レシピ

1

January

# レンコン

~Lotus root~

## 健康ポイント ▶ 嬉しい栄養素の宝庫

- デンプンが多く、体内でエネルギーとなって体を温める。
- ビタミンCが含まれ、美肌効果や抗酸化作用、免疫力もアップ！
- カリウムはナトリウムと作用し合うことで、体内の水分を調整。

## 調理例

### レンコンポタージュ

【レシピ提供】ベスタ

#### 材料 (4人分)

- レンコン…100g ○しめじ…1パック ○人参…1/2本
- ベーコン…4枚 ○コンソメ…2個 ○豆乳…400cc
- 水…400cc ○塩こしょう…適量

#### 作り方

- 01 鍋に水とコンソメを入れて沸騰させます。
- 02 カットしたベーコンと野菜を全て入れて煮込みます。
- 03 具材が柔らかくなったら、擦ったレンコンを入れます。
- 04 煮立たせて最後に豆乳を加えたら完成！

※ 具材は冷蔵庫の中に余っている野菜で応用してもOKです！

