

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

納豆れんこん餅

（調理時間約10分 1人分あたり塩分0.4g）

【材料】（4人分）

納豆	1パック
れんこん	200g
青じそ	5枚
卵白	1/2個分
小麦粉	大さじ2
塩	少々
サラダ油	少々
からし	適量

【作り方】

- ① れんこんはすりおろし、ザルに入れ、軽く水気を切る。青じそは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにすりおろしたれんこんを入れ、溶いた卵白、小麦粉、塩を合わせる。
- ③ さらに納豆を加えて、ざっと混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を直径5センチ程度の小判型に形成したものを両面、こんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでからしを添える。

ふわっとした食感に、納豆の粘りとコクがプラス！



裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：れんこん

■独特の食感をもつれんこんは、煮物や天ぷらにするとおいしい食材です。お正月やお祝いの席でよく使われるのは、「見通しがきく」として昔から縁起物とされているからです。

レンコンの変色の原因となる「タンニン」は、抗酸化作用があり炎症を抑えたり、血圧を下げる働きがあるといわれています。他にも、高血圧予防によいとされるカリウムや、便秘改善に効果的な食物繊維も豊富に含まれています。

ふっくらと丸みがあって太く、皮にツヤがあり褐色～黄色の自然な色のものを選びましょう。穴が小さくサイズがそろって肉厚なものが良品とされます。切り口が変色していたり、穴の内側が黒ずんでいる物は鮮度が落ちているので避けましょう。



ほくちビタミンACE(エース)マン

〔問合せ先〕

村上市役所Tel53-2111

保健医療課 健康支援室（内線262）

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕（内線345）

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！