

## 2月のレシピ

# れんこんと豚肉のスープ

一宮町食生活改善会

〈材料〉	4人分
水	4カップ
れんこん	150g
豚肉	100g
塩、こしょう	少々
酒	少々
片栗粉	小さじ1
生姜	1かけ
長ねぎ	1/2本
鶏ガラスープの素	大さじ2/3
塩	小さじ1/2

### 〈作り方〉

- ① 蓮根は5ミリ厚さのいちょう切りにし、水にさらす。豚肉は1センチ幅に切り、塩、こしょう、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。生姜はせん切り、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ② 鍋に水と蓮根を入れて火にかけ、蓮根に火が通るまで煮る。
- ③ 鶏ガラスープの素、豚肉、生姜を入れ、アクをすくいながら豚肉に火をとおす。塩を加えて味をととのえ、ねぎを散らす。

まだまだ寒い日が続きます。

ほっこり体が温まるスープはいかがでしょうか？

れんこんの主な栄養分は糖質（デンプン）で、体内でエネルギーとなり体を温める作用があります。このデンプンに守られた、ビタミンCは加熱しても損失が少なく食品中に残ります。古くから薬用としても食べられていたれんこん、このスープはとても簡単な調理法ですので、是非お試しください。

