

# れんこんのはさみ焼き



野菜図鑑 れんこん  
レモンに負けないくらいビタミンCが豊富  
水溶性の食物繊維が多い。

こんな症状がある方にお勧めのレシピです。  
ストレス性の胃潰瘍  
のどの痛み 風邪予防 咳  
便秘



## 🥄 栄養成分

227kcal たんぱく質6.6g 脂質 14.8g 野菜摂取量90g

## 🥬 作り方

- ①れんこんは皮をむき薄くスライスをし酢水につけてアクをとり  
水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を両面にまぶしておく。
- ②れんこんの大きさに合わせチーズとベーコンを切っておく。
- ③れんこんに大葉とチーズとベーコンをはさみオリーブオイルを  
しいたフライパンで両面押さえつけながら焼く。  
チーズが穴から出てくるくらい抑えるのがポイント  
軽く塩こしょうを振りかける。

## [材料 (2人分)]

|         |         |
|---------|---------|
| れんこん    | 180.0 g |
| 小麦粉     | 10.0 g  |
| チーズ     | 20.00 g |
| ベーコン    | 36.0 g  |
| 大葉      | 8.0 枚   |
| 塩       | 1.0 g   |
| こしょう    | 1.0 g   |
| オリーブオイル | 10.0 g  |