



れんこんには「ムチン」と呼ばれるねばねば成分が含まれていて、粘膜を守ってくれる働きがあるので花粉症の方には特にお勧めです。菜の花は、β-カロテン、ビタミンC、鉄分などが豊富で、春が旬の今にぜひ食べてもらいたい野菜のひとつです！！

れんこんまんじゅう【材料】

・れんこん	200~300g
・えび	100g
・コーン	50g
・塩、酒	適量
【あん】	
・水	150cc
・だしパック	1袋
・みりん	大さじ1
・醤油	小さじ1
・白だし	小さじ1
・片栗粉	大さじ1
(水 大さじ1で溶かす)	

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、1/3量を食感が残るよう粗めに切る。2/3量はスピードカッターにかけるので、適当な大きさに切る。
- ② えびは殻をむいて背わたをとり、塩・酒を適量振って5分ほど置く。半分を食感が残るよう粗めに切る。
- ③ れんこん 2/3量と、えび半量をスピードカッターに入れて粘りが出てくるまで混ぜる。
- ④ ボウルに粗めに切ったれんこん、えびと、スピードカッターで混ぜた生地、コーンも加えて混ぜ合わせたら、人数分に形成する。
- ⑤ 蒸気鍋のトレーに形成したまんじゅうをのせて、火力「強」で沸騰したらタイマー20分にセットする。
★火力は沸騰が続くくらいの「3~強」の間で調整して下さい。
- ⑥ 蒸している間にあんを作る。ミニポットに水とだしパックを入れて沸騰したらだしパックを取り出し、調味料を加えてひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 蒸しあがったまんじゅうを器に盛り、あんをかける。

菜の花のからし和え【材料】

・菜の花	1把
・シーチキン	1缶(70g)
・からし	小さじ大盛1
・醤油	大さじ2
・ごま油	大さじ1
・白練りゴマ	小さじ1
・ごま	適量

【作り方】

- ① 菜の花は洗って、蒸気鍋で蒸して食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにゴマを入れ手ですりつぶして香りを出す。
- ③ その他の調味料をすべて入れてよく混ぜる。
- ④ 菜の花、シーチキンを加えて和える。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo