

# れんこんの塩金平



## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
ベーコン	10	短冊切り
れんこん	30	いちょう切り さらす
人参	7	千切り
砂糖	0.5	
スープストックチキン	0.2	
食塩	0.3	
黒こしょう	0.01	
枝豆	8	ゆでる



中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

## <作り方>

- ① 枝豆はゆでておく。れんこんはいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ② ベーコンを炒める。ベーコンの脂がでてきたら、れんこん、にんじんを加えてよく炒める。
- ③ 調味料を加え、味を調える。
- ④ ゆでた枝豆を入れ、仕上げる。
- ⑤

シャキシャキした食感を楽しみましょう！かみごたえがあるので、よくかんで食べてください。

## <栄養士からのコメント>

穴があって先を見通せることから「見通しがきく」という縁起物としても用いられるれんこん。蓮の根が大きくなったもので、漢字では「蓮根」と書きます。れんこんは切る向きによって食感が変わります。繊維に沿って縦切りにすると、歯ごたえが残り、カリッとした食感に。同様に、繊維を断つように輪切りにすれば、やわらかな食感になります。給食では、繊維を断つように輪切りにしていますが、切り方はご家庭の好みにあわせて切ってください。

※学校給食ではスープストックチキンを使っていますが、家庭で作る際はコンソメで代用できます。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

