

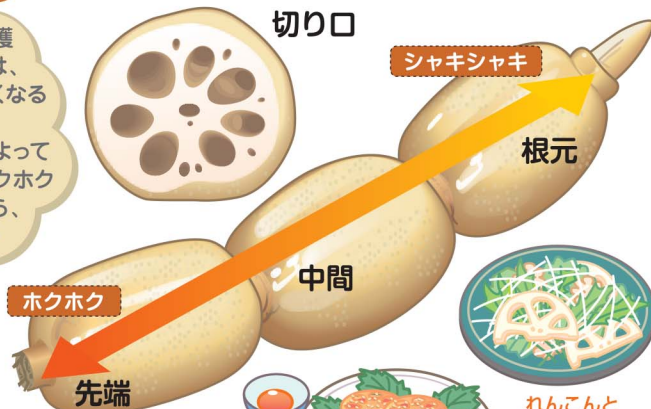
# 【れんこん】シャキホク♪ 食感の変化を楽しもう!

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



晩秋から冬に収穫されるれんこんは、粘りと甘味が強くなる特徴があるよ。部位や調理法によってシャキシャキ、ホクホクと食感が違うから、色々楽しんでね♪



## CC 選び方や保存法

- 表面につやがあり、切り口や穴の中がきれいなクリーム色のもの。
- 切り口はラップでピタッと包み、節のままの時は濡らしたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

## 🍴 おすすめ料理

- 根元側はシャキシャキ感を味わうサラダなどに。
- 中間はその両面を持つ。
- 先端側はホクホク感を味わう煮物などに。

## 🍴 栄養成分

- ビタミンC、カリウム、マンガン、食物繊維、タンニン、ムチンなど



れんこんのビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があるぞ。肌荒れ防止や免疫力アップを期待できるんじゃ。

参考サイト：「旬のはなし Vol.15 ビタミンCたっぷりのれんこんを食べよう」味の素株式会社 / 「れんこんのアク抜きは必要？」トクバイニュース / 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)  
参考文献：青髪のテツ著「おいしい野菜まるみえ図鑑」KADOKAWA



れんこん団子スープ



鶏つくねはさみ焼き



れんこんと水菜のサラダ

「れんこん団子」をすりおろして作るときは、粗みじん切りも混ぜて、食感を楽しもう♪  
あく抜きは水 500 ml、酢 小さじ 1 の割合で 2~3 分さらすといいよ。



【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康  
のお知らせ  
●INFORMATION●

## 被扶養者(配偶者)の健康診断、申込締切日は11月30日です!

ソニー健康に加入している被扶養者(配偶者)、配偶者以外の40~74歳のご家族を対象とした健康診断の申込締切日が迫っています。

右の画像を読み取って、ウェブサイトで詳細をご確認の上、お申し込みください!



健康診断の  
ウェブサイト