

カムカム 噛む噛む フッキング

先日 子供が通う小学校で「竹扇」の店主である
馬場文規さんを迎えて 今が旬で羽島市特産の

「けんこん」を使ったの食育フッキングがありました。

「けんこん」は噛む回数が多い食材なので 普段の食事
にも よくとり入れてほしいのですが ちのちのメニューが 思いうろは
ないですかね？ (けんこんを煮物etc)

今回 紹介するメニューは どれもとても簡単に作れますので
是非 作ってみて下さい ♡

- ### けんこんの栄養
- ★ ビタミンシボタが多い (おろんの2倍)
 - ★ 血圧を下げる作用がある
 - ★ 消炎・止血作用がある
 - ★ セキ止め
(けんこんを煮て 熱いお湯で洗って食べる)

けんこんの
白五団子



けんこん
せんべい

けんこん
ジョウゴ



親子クッキングサロン



れんこんコロッセ (6人分)

材料

- ・れんこん 390g ※きざみ8 : おろし2
- ・ジャガイモ 390g
- ・玉ねぎ 90g
- ・生しいたけ 1枚

- ① ジャガイモを塩ゆでにしてつぶす。
- ② れんこん(8割)は小さくきざむ。残り(2割)はすりおろす。
- ③ 玉ねぎ、しいたけも小さくきざむ。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせて、1人分90g(30g×3)を握って形づくりする。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、油で揚げる。
- ⑥ 薄切りにしたれんこんチップを1枚ずつ付ける。

れんこんせんべい (30枚) ※6人分

材料

- ・きざみれんこん 125g
- ・おろしれんこん 150g
- ・ごはん 450g
- ・醤油、砂糖 適量

- ① 材料をつぶすように混ぜ合わせ、小さく(約20~25g)丸める。
- ② 手のひらで平たく伸ばし、油で揚げる。
- ③ しょうゆと砂糖の甘だれを付ける。

れんこん白玉団子のスイーツ (30個) ※6人分

材料

- ・白玉粉 300g
- ・れんこん(きざみ) 90g
- ・れんこん(おろし) 60g
- ・水 280cc
- ・あんこ、きなこ 適量

- ① 白玉粉とれんこんと水を入れてよく混ぜ合わせて、団子の形に丸める。
- ② お湯で茹でて、浮かんできたらお皿にうつしてあんこやきなこをまぶす。