

# 食べて健康

## れんこんステーキ

れんこんは唯一の水中野菜でとても栄養価が高い野菜です。主成分はデンプンで食物繊維を多く含有。ビタミンCがレモンと同等に含まれて、抗酸化作用の有るタンニン、納豆やオクラにも含まれるネバメバ物質のムチン、カリウムや鉄などのミネラルも多く含みます。また、花粉症にも効果があると言われています。



### ～材料～(2人分)

れんこん	300g
オリーブオイル	適量
塩・コショウ	少々
しょう油	お好み

### 作り方

- ① れんこんは皮をむいて適当な大きさに切る。(厚めが美味しいです)
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、焦げ目が付くくらい両面を焼く。塩コショウで味付けして、お好みで醤油をかける。

れんこんは豊富なでんぷんにより加熱しても効率的にビタミンCを摂取できます。