

レンコン チーズトースト



れんこんのしゃきしゃき食感が美味しいです。ベーコンの塩気とチーズのアクセントが、あと引く美味しさに仕上がっています。

材料(1人前)

- 食パン (6枚切) 1枚
- レンコン 50g
- 薄切りハーフベーコン 2枚
- ピザ用チーズ 20g
- マヨネーズ大さじ1
- 黒こしょう 適量

※ 黒コショウはお好みで調整してください

作り方

1. レンコンはよく洗い薄切りにします。
2. 耐熱ボウルに入れふんわりラップをし、500Wの電子レンジで1分加熱します。
3. 食パンにマヨネーズをぬり、薄切りハーフベーコン、ピザ用チーズ、2をのせ、オーブントースターで7分ほど焼き色がつくまで焼きます。
4. お皿に盛り付け、黒こしょうをふって完成です。

エネルギー：468Kcal 塩分：2.0g

れんこんの栄養効果

- ① 美肌効果が期待できる！ビタミンC
- ② むくみの解消に！カリウム
- ③ 腸内環境を整える！食物繊維
- ④ 強い抗酸化作用で老化防止に効果的！タンニン



栄養の上手なとりかた

• 水にさらす時間は短めにする

れんこんに含まれているビタミンCやカリウム、タンニンなどは水に溶けやすいため、下処理で水にさらしすぎると栄養素が流れ出てしまいます。水にさらす時間は短めに行きましょう。

• スープなど煮汁も一緒に食べられる料理にする

スープやおみそ汁なら、流れ出た栄養素も一緒に摂取することができます。

• 良質なたんぱく質と一緒に摂取する

れんこんに含まれているビタミンCはたんぱく質からコラーゲンを生成するのを助ける働きがあります。肉や魚などたんぱく質と一緒に摂取することで、美肌効果が期待できます。

