



はちみつレンコンヨーグルト

○調理時間:15分 (レンコンを冷やす時間は除く)
○エネルギー:約120kcal ○塩分量:約0g

花粉シーズンを健やかに

レンコンはアレルギー症状の緩和におすすめの食材です。レンコンを切ったときに出る糸状の粘り成分には胃腸などの消化管や気管支、鼻などの粘膜を保護する働きがあります。また、皮に多く含まれるポリフェノールには、さまざまな効果が期待できるので皮ごと使いましょう。



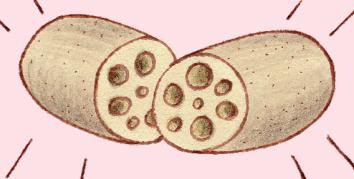
材料(2人分)

- | | | |
|------------|---------------|----------|
| ●レンコン…120g | ●水…1カップ | ●クコの実…2個 |
| ●はちみつ…大さじ2 | ●無糖ヨーグルト…160g | |

作り方

- ① レンコンは皮ごとイチョウ切りにする。
- ② 鍋に水とはちみつ、レンコンを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で水分が少なくなるまで煮る。
- ③ 煮たレンコンは粗熱を取って冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ④ 器にレンコンを入れてヨーグルトをのせ、あればクコの実などを飾る。

レンコンはふっくらして
太いものがおすすめ



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～MEMO～