



目指せ腸美人！！～便秘対策レシピ～

山芋とレンコンのカリふわあんかけ

●材料～2人分～

レンコン	150g
山芋	80g
エビ	2尾
枝豆（お好みで）	30g
三つ葉（飾り用）	適量
揚げ油	適量
和風顆粒調味料	3g
★だし醤油	大さじ2
★酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
◇片栗粉（とろみ付用）	適量



●作り方

1. エビの殻をむき、背わたを取って小さく切る。枝豆は豆を取り出す。
2. 山芋の皮をむき、ボールにすりおろす。
3. レンコンの皮をむき、別の容器にすりおろす。すりおろしたら軽く汁気を切り、山芋の中へ。※レンコンのしぼり汁は捨てないで！！
4. 山芋とレンコンが合わさったら、1を加え混ぜる。
5. 揚げ油を160度に熱する。
6. お玉ですくってお好みの大きさに入れ、キツネ色になるまで揚げる。
7. 小鍋に水200cc（分量外）と和風顆粒調味料を入れ加熱する。★を入れ味付けをする。3で出た、レンコンのしぼり汁を入れ、とろみをつける。とろみが少なければ水溶性片栗粉を足す。
8. こんがり揚げた6の油を十分に切り、お椀に1～2個入れ、7のあんかけをかける。お好みで三つ葉を散らして完成！！

～1人分の栄養成分～

エネルギー	206 kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.3g
炭水化物	31.1g
塩分	1.3g

【食物繊維 4.5 g】

●便秘対策レシピのポイント

山芋とれんこんには、**ビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウム、食物繊維**などが比較的多く含まれています。**特にれんこんの食物繊維量はきのこ並み！**便秘の予防・改善、大腸がんの予防に効果があるほか、**血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑制**したりします。

さらに**抗酸化作用のあるポリフェノール**も含まれており、美容にもオススメ♪歯ごたえを楽しみたい方は、レンコンをざく切りにして入れてもおいしいです★