

# みず 水のなかの

# しろ やさい 白い野菜

シャキシャキしておいしいよ!



## れんこんのひみつ

れんこんは、<sup>みず</sup>水の中<sup>なか</sup>で<sup>そだ</sup>育つ<sup>やさい</sup>野菜

れんこんは、きれいな<sup>はす</sup>蓮の<sup>はな</sup>花のくきのところ

れんこんは、いっばいつながっている

れんこんの<sup>あな</sup>穴は、<sup>くうき</sup>空気をと<sup>あな</sup>おす穴

## れんこんとベーコンのマヨポン和え

材料	2人分
れんこん	80g(約5cm)
ベーコン	2枚
マヨネーズ	小さじ1
ぽん酢	小さじ1/2
黒こしょう	少々



### 作り方

- 1 れんこんは皮をむいていちよう切りにする。  
ベーコンは細切りにする。
- 2 耐熱ボウルにれんこんとベーコンを入れ、  
ラップをして電子レンジで600Wで3分加熱する。
- 3 2にマヨネーズとぽん酢を入れて混ぜる。
- 4 黒こしょうを振ってできあがり。

栄養成分表示(1人分当たり)/熱量71kcal、たんぱく質2g、  
脂質5g、炭水化物7g、食塩相当量0.4g(推定値)

野菜使用量(1人分当たり) 40g