



## 町の郷土料理

## れんこんのいところ煮

エネルギー124kcal たんぱく質5.1g 脂質0.5g カルシウム25mg 鉄分1.4mg 塩分0.4g

材 料	1人分	8人分
あずき	20g	1カップ
れんこん	50g	400g
砂糖	6g	50g
A 塩	0.37g	小さじ1/2
水	1/2カップ	4カップ

### 作り方

- ① あずきは洗って30分水に浸しておき火にかけ、沸騰したら一度ゆでこぼす。
- ② れんこんは皮をむいて一口大に切り、水につけておく。
- ③ 1を鍋に入れ、あずきより10cmくらい上になるように、たっぷりと水を入れ、ゆっくり煮る。7割くらい煮えたら②を入れ、沸騰したら砂糖塩を加えてれんこんが柔らかくなるまで煮る。

### 料理の紹介

食物繊維たっぷりの昔の知恵が生きた料理です。同様にして、かぼちゃとあずきのいところ煮もおすすめです。