

〇おもちのレンコンはさみ焼き

【材料2人分】

- ・切り餅 2切れ
- ・レンコンスライス 4枚
- ・油 適量

【作り方】

- ① 切り餅は半分に切る。
- ② スライスしたレンコンを上下にのせ油を敷き焼く。

レンコン…輪切りにすると複数の穴が開いており、「見通しの明るい一年を迎えられますように」という願いが込められている。

レンコンに含まれる栄養素・効果（女性にうれしい栄養たっぷり！）

①ビタミンC

体内で生成されないが、コラーゲンの合成に欠かせない栄養素。
抗酸化作用により、メラニンの生成を抑え、しみ・そばかす予防や風邪予防にも。

②カリウムが豊富

とりすぎた食塩を排出するのを助けるため、高血圧やむくみ予防に効果的。

③食物繊維

腸内の運動を盛んにして便通を促す作用で、便秘の予防に効果的。