

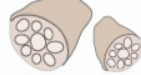
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2	3 文化の日	4 エコリフォーム定休日	5	6	7 立冬 	11/1 8
9 119番の日 	10 トイレの日 	11 電池の日  エコリフォーム定休日	12	13	14	15 七五三 
16 幼稚園記念日 	17	18 エコリフォーム定休日	19	20	21	22 いい夫婦の日  誰でしょう??
23 勤労感謝の日 	24	25 エコリフォーム定休日	26	27 ノベル賞制定の日 	28 太平洋記念日 	29
30	12/1	2 エコリフォーム定休日	3	4	5	6

季節の野菜レシピ



旬の野菜

『れんこん』の豆知識



糸をひく粘りの成分、ムチンが胃壁を保護しますので、胃炎、胃潰瘍の予防に効果的です。滋養強壮（ムチン）、悪性貧血防止（ビタミンB12）、下痢を改善（アク成分のタンニンに抗酸化作用や殺菌作用がある）する効果もあります。ビタミンCも多く含まれますので、美容、老化防止、肌にツヤ、ハリがない時、風邪のひきはじめにも効果的です。ただし、一度にたくさん食べ過ぎるのは止めましょう。

焼きれんこん 柚子胡椒添え



画像：クックパッドより

材料 分量 作り方

- れんこん 好きな分量
- オリーブオイル 適量
- 塩 適量
- 柚子胡椒 お好みで

1. れんこんは皮をむいて1.5cmくらいの厚さに切り、水または酢水につけてアクを抜きます。
2. キッチンペーパーなどに取り上げ、水気を拭き取ります。食べやすくする為に、片面に浅めの十字の隠し包丁を入れておきます。
3. フライパンにオリーブオイルを回し入れ、焦げ目が付くまでは中火で裏表焼き、そのあと弱火にして、たまに返ししながら、こんがり焼き色がつくまで焼きます。
4. 火が通ったら、仕上げに塩で味を整えて出来あがり。柚子胡椒を添えて、いただきます。

弊社社長の塩谷も、この食べ方が大好き。

塩は控えめのほうが、レンコンの甘みが引き立ちます♪