

# れんこんピザ



野菜の量（皮などを除く）

100g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

## 【材料2人分】

れんこん	150g	春巻きの皮	6枚
ごぼう	50g	溶き卵	1個分
甘塩鮭（切り身）	1切れ	マヨネーズ	大さじ3
酒	小さじ1	ピザ用チーズ	40g
こしょう	少々	小ねぎの小口切り	（お好みで）適量

## 【作り方】

- ① れんこんは薄い輪切り、太ければ薄い半月切りにする。ごぼうはささがきにする。鮭は皮と骨を除き、包丁を斜めに入れて薄いそぎ切りにし、酒とこしょうをふって軽くなじませる。
- ② 天板にオープンシートを敷いて、春巻きの皮1枚をのせ、溶き卵を薄く塗る。これをもう一度繰り返し、さらに春巻きの皮を1枚のせて3枚重ねにする。これを2組作る。
- ③ ②にマヨネーズを大さじ1ずつを塗り広げる。①のれんこん、ごぼう、鮭を等分にのせ、チーズを散らす。残りのマヨネーズを等分に、細く絞り出す。
- ④ 230度に予熱したオーブンで10分程焼き、お好みで小ねぎを散らす。



## 1人分栄養価

エネルギー	471kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	26.6g
食塩相当量	2.2g

## 調理時間

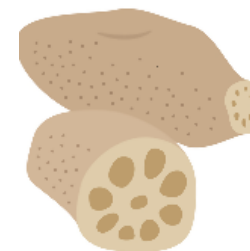
25分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～れんこん～

- 出回り時期…9～12月くらいの秋冬が旬です。
- 選び方などのポイント…皮に傷や色むらがなく、全体的にふっくらと丸みがあって重みのあるもの。切り口が白く、穴は小さくてサイズの揃っているものが良品です。
- 栄養…皮膚の新陳代謝を活発にするビタミンC、高血圧予防に良いとされるカリウム、便秘予防に効果的な食物繊維などが豊富です。切り口がすぐに変色する原因であるタンニンには抗酸化作用があり、ぬめり成分には胃腸の粘膜を保護する働きがあるといわれています。



### 血圧測定のポイント ③

動画はこちらから



測る時はリラックスした状態で測りましょう。

緊張している状態だと、血管が収縮して血圧が高くなってしまいます。座った状態で体を落ち着かせてから測定しましょう。日本では最低1～2分リラックスしてから測るといことが推奨されています。