

# 貧血予防食レシピ



## れんこんの海苔巻き揚げ

### □材料

れんこん	250g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	小1個
塩	小さじ1
小麦粉	大さじ3
卵	1個
しょうゆ	少々
海苔	2～3枚



### □作り方

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。  
野菜はみじん切りにする。
- ②海苔以外の材料を混ぜ合わせ、混ぜる。
- ③油を熱して、②を海苔に挟んで落とし揚げにする。
- ④色よく揚げたら出来上がり。  
生姜しょうゆでたべるのがオススメです。



れんこんはタンニンという栄養素を含んでいます。  
タンニンには抗ガン作用、抗酸化作用、コレステロールの減少効果がある  
と言われています。  
その他にも野菜には珍しくビタミンB12やビタミンC、ビタミンB6などが  
含まれており、貧血予防にも効果があると言われています。

