

毎月19日は

食育の日

令和8年10月分献立表

北本市教育委員会

北本市立東中学校

給食実施回数 21回)

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他					
1 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	醤油 日本酒 中華だし	小麦	816	23.5		900 38.2
	牛乳	牛乳				乳				
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦				
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
2 (金)	麦ご飯		米 大麦				827	29.6		774 29.3
	牛乳	牛乳				乳				
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	バター 砂糖 米油	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト にんにく	ハヤシルウ ウスターソース ワイン 塩 胡椒	小麦 乳				
5 (月)	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 米油 バター	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	スープストック ワイン 塩 胡椒	乳	826	33.9		875 29.3
	ご飯		米							
	牛乳	牛乳				乳				
	山賊揚げ	鶏肉	菜種油 片栗粉	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦				
6 (火)	切り干し大根のナムル炒め	豚肉	砂糖 ごま油	切り干し大根 にら 人参 ねぎ にんにく	日本酒 醤油 胡椒	小麦	846	38.8		836 35.5
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油 米油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦				
	カレードッグ	豚肉 チーズ 大豆	コッペパン 小麦粉 米油	玉ねぎ 生姜 にんにく ビーマン	カレー粉 ウスターソース ケチャップ 胡椒	小麦 乳				
	牛乳	牛乳				乳				
7 (水)	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし			847	33.6		843 35.1
	ごまドレッシング		ごまドレッシング							
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	米油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
	ソース焼きそば	豚肉 青のり なんと	中華麺 米油	人参 キャベツ 木くらげ 玉ねぎ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	小麦				
8 (木)	牛乳	牛乳				乳	823	26.8		836 33.0
	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			小麦				
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵				
	ご飯		米							
9 (金)	牛乳	牛乳				乳	847	33.6		767 35.9
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 米油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 ビーマン	醤油 りんご酢 日本酒 塩 みりん	小麦				
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)					
	麻婆丼	豚肉 味噌 豆腐	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし みりん	小麦				
10 (土)	牛乳	牛乳				乳	847	33.6		803 35.2
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒					
	スイートポテトケーキ	牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳	さつま芋 砂糖 バター ごま ホットケーキミックス粉			小麦 乳				
13 (火)	子どもパン		子どもパン			小麦	839	32.4		904 31.4
	牛乳	牛乳				乳				
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖		ケチャップ ウスターソース ワイン					
	フライドポテト	青のり	じゃが芋 菜種油 米油		胡椒					
14 (水)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン みりん	小麦 乳	823	26.8		836 33.0
	ご飯		米							
	牛乳	牛乳				乳				
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け								
15 (木)	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにゃく 人参 にんにく 生姜 ねぎ 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒 みりん	小麦	826	33.9		875 29.3
	豚汁	豚肉 味噌 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)					
	ガバオライス	豚肉 大豆	ごま油 砂糖 米油	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 豆板醤 醤油 オイスターソース みりん	小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
16 (金)	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦	855	32.8		836 33.0
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
	ご飯		米							
	牛乳	牛乳				乳				
17 (土)	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック みりん	小麦	852	40.7		843 35.1
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵				
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳				

今日の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

給食で旅する日本 ～茨城県～

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

れんこん

特徴

基本的には芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどが