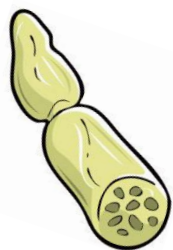


献立ひとくちメモ

10月22日(水)



れんこんにはビタミンCが多く
含まれており、温州みかんなら

1.5個分に相当し、1日に必要とする量の
約70%をまかなえるほどです。ほかにも、
カリウムやビタミンB1、食物繊維なども多
く、熊本名物の「からしれんこん」は、江戸
時代に殿様の滋養食として生まれたとも言
われています。

れんこんは、植物のハスの地下茎が肥大化
したものです。ハスは、夏になると白やピン
クのきれいな花を咲かせます。

