

# 徳島産れんこんパウダー

れんこんには食物繊維やミネラル、皮にはポリフェノール類を多く含みますが、「徳島産れんこんパウダー」は徳島産のれんこんを皮ごと乾燥させパウダー状にすることで、これら栄養素を手軽に摂取出来るようにしました。

れんこんはデンプンを含んでいるためすりおろすと粘り気があり、つくねやハンバーグのつなぎとして使えますが、「徳島産れんこんパウダー」を代わりに加えるとすりおろしの手間が省け、ふわふわに仕上がります。

野菜の苦手な方にはお菓子の生地に練りこんでスイーツにしたり、スープのとろみ付けに使うのがおすすめです。もっと簡単に使いたい、という方は牛乳やコーヒーなどのドリンクに混ぜてもOKです。

毎日のお料理の色々な場面に「徳島産れんこんパウダー」をお使い下さい。



ハンバーグ



クリームスープ

## 蜂蜜蓮根ドリンク

- ・徳島産れんこんパウダー …… ティースプーン1杯
  - ・牛乳 …… 200ml
  - ・蜂蜜 …… お好みの量
- 上記材料を鍋に入れ温める。  
ホットのままでも氷を入れてアイスにしてもおいしいです。



豆乳プリン



おもち

## ゆず蜂蜜ホットドリンク

- ・徳島産れんこんパウダー …… ティースプーン1杯
  - ・水 …… 200ml
  - ・ゆず、蜂蜜 …… お好みの量
- 上記材料を鍋で温める。



名 称：れんこん粉末  
 原材料名：れんこん（徳島県産）  
 内 容 量：100g  
 賞味期限：製造から1年  
 保存方法：直射日光・高温多湿を避け、冷暗所にて保存  
 製 造 者：株式会社マルハ物産  
 徳島県板野郡松茂町住吉字住吉開拓 4-3  
 JAN コード：4978207234848

栄養成分表示（1袋 100g 当たり）  
 ・エネルギー …… 306Kcal  
 ・たんぱく質 …… 3.5g  
 ・脂 質 …… 0.9g  
 ・糖 質 …… 61.9g  
 ・食物繊維 …… 18.1g  
 ・ナトリウム …… 558mg  
 日本食品分析センターによる分析例

使用上の注意  
 ※開封後は密封して保存し速やかにご使用ください。