

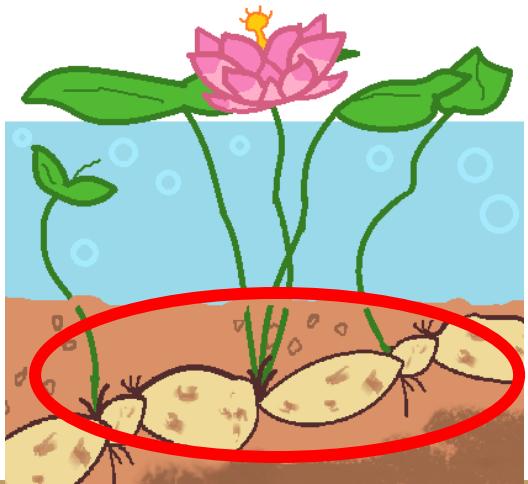
# 令和7年12月18日(木)

## 旬 れんこん



# れんこん

れんこんは、水の中で育つ「蓮」という植物のくきの部分が大きく太くなったものです。シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。





## 「先を見通す」縁起のいい食材

輪切りにすると穴が多くあいていることから「先を見通せる」縁起のよい食材として正月のおせち料理にも使われます。



## れんこんの栄養

れんこんに含まれるビタミンCは、肌をきれいにする働きがあります。また、おなかの調子を整える食物せんいも多く含んでいます。