

さいしょに**野菜!**きちんと**野菜!!**

野菜もりもり サンゴーマル **350**
れんこん入りつくね



れんこんの切り方を2種類
にすることで、食感の違い
を楽しめます。

エネルギー 326kcal
塩分 1.5g
野菜量 125g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

れんこんは食物繊維を豊富に含みます。
食物繊維はほとんど消化・吸収されず腸内に長くとどまり、食べすぎの予防になったり、食後の血糖値の上がり方をゆるやかにしたり、コレステロールの吸収を抑える効果があり、生活習慣病予防に役立ちます。

健康応援レシピ！

～いつもの料理にプラスワン!!～

国保発！



【材料2人分】

・鶏ひき肉	160g	A	料理酒	大さじ1
・れんこん	150g		みりん	大さじ3
・たまねぎ	1/2個		しょうゆ	大さじ1
・片栗粉	大さじ1			
・ごま油	大さじ1/2		・小ねぎ	適量

【作り方】

※事前準備として、れんこんは皮をむき、酢水につけておきます。

- ① れんこんは半分はおろし金ですりおろし、残り半分はみじん切りにする。
たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、①、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分し、小判型に成型する。
- ④ 熱したフライパンにごま油をしき、③を焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたらAを入れ、照りが出るまでからめ、皿に盛り、小ねぎをちらして完成。