

健康食育ナビ

<材料> (4人分)

れんこん	500g
塩	少々
片栗粉	大さじ1~2
鶏ひき肉	100g
三つ葉	少々
だし汁	300cc
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
生姜の絞り汁	少々
片栗粉(水溶き用)	大さじ1
油(揚げる用)	適量

1人分

エネルギー	たんぱく質	塩分相当量
250kcal	7.8g	1.2g

れんこんは食物繊維が多くビタミンCたっぷりで、免疫力を高める健康に良い食べ物です。

ひと手間かけて、もちもちのれんこん団子にアツアツのそばろあんをかけていただきます。生姜を効かせて、体もポカポカ。

れんこん団子のそばろあんかけ

<作り方>

- ①れんこんは皮をむき、すりおろしてザルにあけて水気を切る。
- ②①に手早く塩少々を振り、片栗粉を様子を見ながら加え、耳たぶより少しやわらかいくらいに調節する。
- ③鍋にAを入れて強火で煮立て、ひき肉を加えてほぐす。あくを取って生姜汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ④②をスプーンですくって団子にし、中温の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤器に④を盛り、あんをかけて刻み三つ葉を散らす。

毎月19日は
「食育の日」
です。



管理栄養士の 栄養アドバイス!

- ・れんこんにはカリウムが多く含まれ、取りすぎた塩分を排泄する働きがあります
- ・生姜、三つ葉の香味野菜を使うことで、薄味でも食べやすい

