

／噛み応えバツグン！／ ～ゴロゴロれんこんこん入いつくね～



【材料(2人分)】

・大葉 2枚
・れんこん 30g
・しいたけ 20g(2個)
・長ねぎ 40g
・油 小さじ1



・鶏ひき肉 150g
・卵 1個
・片栗粉 大さじ2
・酒 小さじ1
・ごま油 小さじ1
・生姜チューブ 2cm
・塩 1g
・こしょう 少々

れんこん・しいたけ
は大きめに切ると
噛み応えアップ！

【作り方】

- ①大葉は千切り、れんこん・しいたけは5mm角、長ねぎは小口切りにする。
- ②★と①を全て袋に入れよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき熱し、②の袋の角を切り、8等分に丸く絞る。
- ④片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤中までしっかりと火が通ったら完成！

【栄養価(1人分)】

エネルギー 237kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 15.1g
炭水化物 9.9g
食物繊維 1.4g
食塩相当量 0.7g
ビタミンD 1.1μg

メニューのPoint



①よく噛んで食べることで満足感UP！

れんこんは噛み応えがあるため、ゆっくりよく噛んで食べることに繋がります。よく噛むことで満腹感が得られ、肥満予防につながります。

②大葉・しょうがで減塩に！

大葉・しょうがなどの香味野菜を味のアクセントにすることで、食塩量を上手にカットすることができます。また、さっぱりとした風味は、食欲がなくなりがちな夏にも食べやすいです。

ちょこっとアレンジ

①アーモンドをプラスし、噛み応えをさらにアップ！

②汁物や鍋の具としても！

しいたけの豆知識

生のしいたけに比べて干しいたけは

☆栄養素が豊富☆

①食物繊維

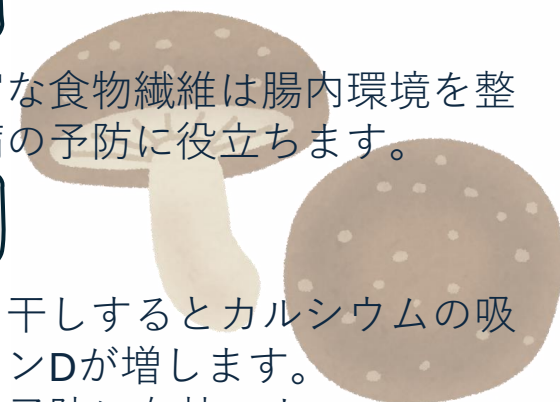
しいたけに豊富な食物繊維は腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。

②ビタミンD

しいたけは天日干しするとカルシウムの吸収を促すビタミンDが増します。骨粗しょう症の予防に有効です。

③うま味

しいたけにはうま味成分であるグアニル酸が豊富です。加熱により増加し、香りとうま味がアップします。うま味を強く感じることで減塩にもつながります。



右のQRコードから講座アンケートにご回答ください

(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示いただいた方にプレゼントをさし上げます)