

季節の素材で

医食同源

れしぴ



れんこんの はさみ焼き



旬のれんこんのシャキシャキとした食感と生姜の風味を合わせた1品です

材料 【3人分】

れんこん	160g
鶏ひき肉	200g
絹ごし豆腐	100g
玉ねぎ	1/2個
おろし生姜	10g
塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	適量
油	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ2
かいわれ大根	適量

【1人分の栄養価】

[エネルギー]	260kcal
[塩分]	1.3g

作り方

- ① 絹ごし豆腐は電子レンジ500wで2分加熱し、冷まして水気を切る。れんこんは皮を剥いて5mm幅に輪切り(12枚)にし、水にさらしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、おろし生姜、塩、こしょうをボールに入れ、こねる。
- ③ 水気を切ったれんこんの片面に片栗粉をふる。
- ④ 片栗粉のついた面で②の肉だねを挟む。
- ⑤ フライパンに油をひき④を並べ、中火で加熱して片面に焼き色がつくまで加熱する。
- ⑥ 裏返しにし、蓋をして弱火で肉に火が通るまで5分加熱する。
- ⑦ 醤油、砂糖、料理酒を入れ、少しとろみがつくまで加熱し、全体に味をつける。
- ⑧ お皿に盛り付け、かいわれ大根を飾って完成。

れんこん選び方

傷や色むらがなく、ずっしりとしていて重みのあるものを選びましょう。

栄養課
管理栄養士

はましま ゆうき
濱島 祐葵

れんこんについて

れんこんは冬に旬を迎えます。穴があいていて先を見通せることから、「将来の見通しが良い」と縁起物としておせち料理にも使用されています。れんこんはビタミンCを豊富に含んでいます。れんこんに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴を持っています。ビタミンCは抗酸化作用に優れているので、生活習慣病予防、免疫力の向上、美肌効果が期待できます。

