

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

健康
よつかいどう
21

R4.11 No.32

鶏肉とれんこんの 甘辛和え

《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

甘辛のたれで
ごはんが進む！！

～材料～ (2人分)

れんこん 100g
鶏むね肉 90g
おろし生姜 2g
しょう油 小さじ1/3
片栗粉 大さじ1
グリーンピース水煮 8g
揚げ油

●たれ

砂糖 大さじ1
しょう油 小さじ2
酒 大さじ2



〈1人分栄養価〉

熱量：184kcal、たんぱく質：10.0g、脂質：5.6g、
カルシウム：17mg、鉄分：0.6mg、食物繊維：1.4g、
食塩相当量：1.1g
野菜の量：54g、調理時間 20分

～作り方～

1. れんこんは、1.5cm幅の角切りにし、水にさらす。
2. 鶏むね肉は2cm幅の角切りにし、おろし生姜、しょう油で下味をつける。
3. れんこんの水気をキッチンペーパーで取り、素揚げする。2の鶏むね肉は片栗粉をまぶして揚げる。
4. フライパンにたれの調味料をすべて合わせて加熱し、3のれんこんと鶏むね肉、グリーンピースを加えてたれと和える。



みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より

みぢかな野菜 プチ情報



れんこん 豆知識

れんこんは秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。9月下旬までに田んぼの中で成長を終えますが、その後、そのまま田んぼの中でしばらくねかせます。そうすることによって、れんこんのでんぷんが糖に変化し、ねばりやあま味が強くなり、うま味が増します。

れんこんの主な成分はでんぷんですが、ビタミンCやポリフェノールの一種、タンニンが含まれ、抗酸化作用があります。また、食物繊維も豊富で腸内環境を整えるはたらきがあります。

れんこん入り和風ハンバーグ



～材料～ (2人分)

豚ひき肉	100g		
木綿豆腐	50g		
れんこん	40gと4枚輪切り (分量外)		
玉ねぎ	40g		
パン粉	10g	<たれ>	
スキムミルク	小さじ2	みりん	小さじ2
食塩	少々	砂糖	小さじ1
こしょう	少々	しょう油	小さじ1
片栗粉	小さじ1	水	大さじ1
サラダ油	小さじ1		

<1人分栄養価>

熱量：223kcal、たんぱく質：11.8g、
脂質：11.9g、カルシウム：70mg、
鉄分：1.2mg、食物繊維：1.3g、
食塩相当量：0.7g、野菜の量：55g
調理時間 20分

～作り方～

- 豆腐は水切りし、フォークなどでよくつぶす。
れんこんは0.7mmの角切り、4枚は輪切りスライスにして水にさらす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールでひき肉、豆腐をよく混ぜる。切った玉ねぎ、れんこんを加える。
- パン粉、スキムミルク、塩、こしょうを加える。
- スライスしたれんこんの片面に片栗粉をまぶす。丸く成形したハンバーグの両面に付ける。
- フライパンにサラダ油を熱し、中心まで火が通るまで両面よく焼く。
- たれの調味料を5に加えて、よくからめる。

問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

そのほかのレシピも四街道市ホームページからダウンロードできます。右のQRコード、または四街道市ホームページのトップ画面右上に「おすすめレシピ」と入力して検索してください

