

町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350g以上食べよう

大鷲町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と野菜の摂取量がとても少ないです。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

10月のおすすめレシピは …

れんこんと 鶏肉のつくね



野菜が100g（1人分）
摂れるレシピです

材料名		分量（4人分）
れんこん		200g
玉ねぎ		1個
A 鶏ひき肉		400 g
A 片栗粉		大さじ1
A 塩		ひとつまみ
サラダ油		大さじ1
B 酒		小さじ4
B みりん		小さじ4
B 砂糖		小さじ2
B しょうゆ		小さじ4

◆作り方

- ①れんこんは皮をむいて、半分をみじん切りにし、残りはすりおろして水気を切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、②を並べる。
- ④両面焼き色がついたら水を少量（小さじ2程度）加え、フタをして2分程度蒸し焼きにする。
- ⑤Bを加えて全体的に絡める。

★レシピのポイント！

みじん切りにしたれんこんを入れることで、シャキシャキとした食感のつくねになります。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/303kcal

タンパク質/19.5g

脂質/15.1g

炭水化物/26.6g

食塩/1.4g

～今月の栄養コラム～

れんこんには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにしたり、余分な脂質や血圧を上げるナトリウムを排泄する働きがあります。また、食物繊維の1つであるペクチンは胃の粘膜を保護したり、消化吸収を助ける作用があります。