

阿波のれんこん つくね梅じそ風

四国大学1年
石川 永梨奈さん

材料(1人分)

鶏ひき肉 …… 100g	サラダ油 …… 大さじ1	梅 …… 8g	B
たまねぎ …… 30g	白ねぎ …… 40g	酢 …… 小さじ1/2	
れんこん …… 20g	青じその葉 …… 1g(2枚)	サラダ油 …… 小さじ1/2	A
卵 …… 1/4個	なす …… 30g	麵つゆ …… 7.5g	
酒 …… 大さじ1/2	片栗粉 …… 小さじ1/2	ミニトマト 30g(3個)	
塩 …… 少々	砂糖 …… 少々		

一人分の 栄養価

エネルギー: 401kcal
タンパク質: 24.3g
脂質: 23.8g
炭水化物: 19.1g

ナトリウム: 626mg
食塩相当量: 1.6g

野菜の
総重量

151g

れんこんの食感を楽しめるつくね。
梅だれをかけて、さっぱりおいしく食べやすく。

作り方

1 B 梅だれの作り方 | 梅の種をとってペースト状になるまでスプーンでたたき、酢、サラダ油、麵つゆを混ぜ合わせる。

- 1 たまねぎ、れんこんはみじん切りにする。白ねぎは3cmぐらいに切る。青じその葉は適当な大きさにちぎる。なすはいちょう切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて平らな円型をつくねを作る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、つくねを並べて焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返し、フライパンのあいたところに白ねぎ、なすを入れ転がしながら焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5 器につくね、白ねぎ、なすを盛り、青じその葉を全体に散らして半分に切ったミニトマトを添える。
- 6 仕上げにBの梅だれをかけて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!

野菜ゴロゴロ! クリーミー グリーンコロッセ

主婦
岡本 裕貴子さん

材料(1人分)

れんこん …… 37g(小1/2本)	マヨネーズ …… 大さじ1/4	A
こまつな …… 35g(1/8束)	みそ …… 小さじ1/4	
オクラ …… 24g(3本)	塩・こしょう …… 少々	油 …… 適量
たまねぎ …… 24g(小1/4個)	小麦粉 …… 適量	
アボカド …… 1/2個	卵 …… 適量	パン粉 …… 適量
すだち …… 1/4個	ゆで卵 …… 1/2個	

一人分の 栄養価

エネルギー: 465kcal
タンパク質: 13.6g
脂質: 32.4g
炭水化物: 29.7g

ナトリウム: 819mg
食塩相当量: 2.1g

野菜の
総重量

120g

乳製品を使わなくてもアボカドとオクラでクリーミーに。
一度に色んな味や食感を楽しめます。

作り方

- 1 オクラを5mm程度の幅に切る。れんこん、こまつな、たまねぎ、スモークサーモン、ゆで卵は粗みじん切りに切る。
- 2 れんこんは酢水にさらした後に電子レンジで2分加熱する。
- 3 こまつな、オクラ、たまねぎを同じボウルに入れて塩・こしょうをして電子レンジで4分加熱する。
- 4 アボカドは種を抜いてすだちを絞り、マヨネーズとみそを加え、手でクリーム状になるまでつぶす。
- 5 2、3、4、サーモン、ゆで卵を全て混ぜ合わせて成形する。(冷蔵庫で少し寝かせてもよい。)
- 6 Aの小麦粉→溶き卵→パン粉の順に5に衣をつけ油でキツネ色になるまで揚げ、器に盛りつけたら出来上がり。

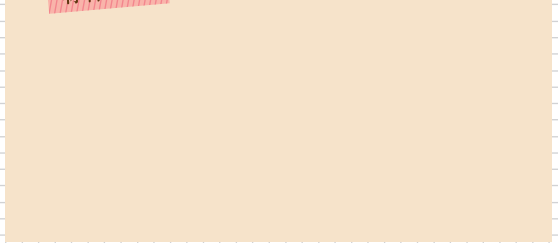
CHECK!



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!

材料(1人分)



作り方

- 1 にんじんをみじん切りにし、水にさらす。
- 2 なすは1cm大のサイコロ状に切り、水にさらす。
- 3 レタスは洗って一口大に手でちぎっておく。
- 4 フライパンを熱し、油を入れてなじませ、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- 5 色が変わったらすりおろしたしょうが、にんじんを炒める。にんにんに火が通ったらなす、ぶなしめじを入れさらに炒める。
- 6 水100ccで溶いたカレー粉を入れ煮立たせる。
- 7 レタスを入れ混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 ご飯を盛ったどんぶりにかけたら出来上がり。



食事バランス
主食・副食
たんぱく質
ビタミン