



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 11月

時短！簡単！



淡泊な見た目をしていますが、ビタミンCを多く含んでいます。そして、れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため加熱をしても損失しにくいのが特徴です。また、野菜には珍しいビタミンB₁が含まれています。れんこんを選ぶ際は、重みがあり、根が太くてまっすぐなものを選びましょう。

シャキサク！れんこんつくね



< 材 料 2人分 >

れんこん	100g
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
鶏ひき肉	150g
生姜チューブ	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
A	砂糖 小さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ2

< 作り方 >

- ① れんこん、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏肉を入れて塩、こしょうをふり、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②に①、生姜チューブ、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ 等分して小判型に成型する。
- ⑤ フライパンに油を熱し焼く。
- ⑥ ⑤の両面に焼き色が付いたらAを加えて絡め、味付けをする。

具沢山秋野菜のみそ汁



< 材 料 2人分 >

れんこん	100g
にんじん	1/2 本
舞茸	1/2 株
サラダ油	小さじ1
味噌	小さじ2
だし汁	300ml
あさつき	適宜

< 作り方 >

- ① れんこん、にんじんは乱切り、舞茸はほぐしておく。
- ② 鍋に油を熱し、①を加えて油がなじむまで中火で炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて具材に火が通るまで煮る。
- ④ 味噌を溶き入れて、煮立たせないように加熱をする。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにしたあさつきを散らす。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
シャキサク！れんこんつくね	302kcal	15.5g	15.2g	36mg	2.5g	1.6g
秋野菜のみそ汁	94kcal	3.6g	2.9g	37mg	3.4g	1.7g