

# 旬の食材活用 レシピ



## 蓮根とえのきのつくねバーグ



香味野菜の活用や、焼き色をしっかり付けることで  
香ばしい風味が味付けのひとつとなり薄味をカバー

### 材料 (1人前)

・鶏ひき肉	50g	Aしょうがチューブ	2g	B醤油	小さじ1
・木綿豆腐	50g	Aにんにくチューブ	1g	B砂糖	小さじ1
・れんこん	30g	A片栗粉	小さじ1	B酢	小さじ1/2
・えのき	20g	A塩	0.2g	B酒	小さじ1/2
・大葉	5枚	Aこしょう	0.3g		
・ごま油	小さじ1				

### 作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み重しを乗せ**しっかり水切り**しておく。
2. れんこんは皮をむき粗みじん切りに、えのきは石づきを落とし3cmの長さに、大葉ははみじん切りにする。
3. ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、1を入れまぜAを入れさらに混ぜ、丸く形を整える。
4. フライパンを中火で熱しごま油を入れ、3を入れ蓋をして2分半焼く。
5. 焼き色がついたらひっくり返し弱火で4分ほど蓋をして焼く。
6. Bを混ぜておく。つくねに火が通ったら火を止める。  
Bをつくねにかけ再度加熱し、たれを絡めたら完成。

**n-6系不飽和脂肪酸**  
LDLコレステロール  
低下作用

**大豆イソフラボン**  
抗酸化作用  
女性ホルモンの働き  
を手助けしてくれる

木綿豆腐



**食物繊維**  
便秘改善  
糖、コレステロール排泄等

**カリウム**  
身体から  
Na排泄

蓮根



**ビタミンB1**  
疲労回復

**ビタミンD**  
カルシウムの  
吸収を高める  
糖尿病予防

えのき



エネルギー：189kcal たんぱく質：14.9g 脂質：9.1g 炭水化物：14g(食物繊維：2.3g) 食塩相当量：1.3g

カリウム：475mg カルシウム70mg