



れんこんもち

～ ひと手間かけて食物繊維をたっぷり食べましょう！ ～



◆材料 (2人分)

れんこん	1節 (300g)
にんじん	30g
桜えび	大3
三つ葉	2～3本
片栗粉	大1
塩	少々
サラダ油	大1/2
〈付けだれ〉	
酢・しょうゆ	各小2

◆作り方

- ① れんこんはすりおろし、軽く水気を切っておく。
(180～201gくらいになる)
にんじんは千切りにし、三つ葉はざく切りにする。
- ② ボウルに、①のれんこんと片栗粉と塩を入れて混ぜ、
にんじんと桜えびも入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し丸く整える。
ふたをして2～3分焼き、裏返してふたをしなくて2分くらい焼く。
- ④ 4等分に切り、皿に盛り付けて三つ葉を散らす。
- ⑤ 酢としょうゆを合わせて、付けだれを作る。

★桜えびはちりめんじゃこやしらす干しでも。

1人あたり エネルギー163kcal たんぱく質6.7g 脂質5.8g 食塩相当量1.3g



ごぼうときのこの中華レモン



～ レンジで簡単に作りましょう ～

◆材料 (2人分)

ごぼう	60g
しめじ	100g
☆ごま油	小1
☆しょうゆ	小1
☆中華味ペースト	小1
☆レモン汁	大1
☆料理酒	大1
青ねぎ	適量

◆作り方

- ① ごぼうはさがきにして水に5分さらし、あくを抜いて水を切る。
しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② ①を耐熱ボウルに入れて、☆を全て入れて揉みこむ。
- ③ ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
熱いうちに軽く混ぜて、青ねぎを散らしてできあがり。

★れんこんやエリンギなど、好きなお野菜で作ってください★

1人あたり エネルギー60kcal たんぱく質2.2g 脂質2.4g 食塩相当量1.4g