

レンコンの挟み焼き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 259kcal,たんぱく質 10.8,
脂質 13.2g, **食塩相当量 1.0g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【材料（2人分）】

- れんこん（2mm幅の輪切り） 80g
- 玉ねぎ（みじん切り） 中1/3個（70g）
- しめじ（みじん切り） 1/3株（30g）
- ひき肉 90g
- カレー粉 小さじ1（6g）
- 塩 少々（0.5g）
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1/2（6g）
- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ1/2（6g）
- にんにく（スライス） 1片
- みりん 大さじ1（18g）
- ぽん酢しょうゆ 大さじ1（15g）

【作り方】

- ① レンコンを12枚の輪切りにし、水にさらす。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、しめじを耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ボウルにひき肉、②、Aを入れて、肉が白っぽくなるまでよくこねる。
- ④ ③を6等分にして、キッチンペーパーで水気をとったレンコンで挟む。
- ⑤ ④に小麦粉をまぶす。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油、にんにくを入れる。
- ⑦ ⑥に④を入れ、両面を焼く。
- ⑧ 中まで火が通ったら、みりん、ぽん酢しょうゆを入れて、味をつけ、器に盛り付ける。

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



お惣菜
（1人分）



茹でた野菜



2人分の小鉢

「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ！
野菜も摂れて一石二鳥だね！

