

畿央大学健康栄養学科の学生が考えた

ほっこり大和野菜のつみれんこん汁



大和野菜たっぷり！

材料(2人分)

大和肉鶏(胸肉)……40g	あじまるみ大根…50g
大和肉鶏(ミンチ)…40g	ニンジン……………25g
筒井レンコン……………40g	宇陀の金ゴボウ…20g
結崎ネブカ……………5g	コンニャク……………30g
しょうが……………2.5g	うす揚げ……………1/2枚
卵……………1/6個	大和マナ……………30g
塩……………少々	出し汁……………2カップ
片栗粉……………小さじ1/3	塩……………小さじ1/4
薄口醤油……………小さじ1/2	薄口醤油…大さじ1/2

※赤字は大和野菜、大和肉鶏です

一杯で一日に摂りたい野菜の約1/4量(約87g)の野菜を摂取できます。

作り方

- ①ビニール袋に筒井レンコンをすりおろす。
- ②Aの結崎ネブカとしょうがは、みじん切りにする。
- ③①のビニール袋に鶏ミンチと、②、Bを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④あじまるみ大根、ニンジンは、短冊切りにする。宇陀の金ゴボウは、ささがきにして、水にさらす。コンニャクは、塩でもんでさっと茹でて、短冊切りにする。うす揚げは、2cmのせん切りにし、大和マナは3cmに切る。大和肉鶏はひと口大に切る。
- ⑤鍋にCの出し汁を入れ、大和マナの葉以外の④の材料を入れて煮込み、Cの塩、醤油で味付けをする。沸騰したら、ビニール袋の先端を切り、③のつみれをひと口大に絞り出し、5分間煮る。
- ⑥⑤の鍋に、大和マナの葉を入れ少し煮て、仕上げる。

栄養価

エネルギー:135kcal 食物繊維:2.4g
たんぱく質:11.4g 食塩相当量:2.0g
脂質:5.9g

