



レンコンと切り干し大根入りミートボール

栄養士コメント

レンコン、切り干し大根でかさを増しました。レンコンは半分すり下ろして入れることでつなぎの役目をします。レンコンはビタミンCと食物繊維が多い食材です。みじん切りにし入れることで歯ごたえもよくなります。



作り方

：調味料（しょうゆ、砂糖、酢、ケチャップ）をよく混ぜ合わせる。

：ボールに、ひき肉、玉ねぎ、レンコン、切り干し大根、片栗粉、お酒、ごま油を入れよく混ぜこねる。

：5個のボール状に丸める。

：フライパンにサラダ油を薄くひき、中火でを転がしながら焼く。

：フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、そこへ調味料を入れ、とろみがつくまで炒める。

成分値（1人分）

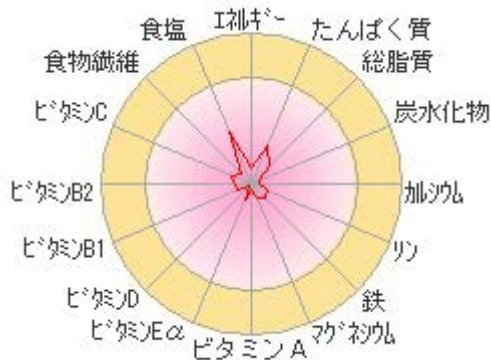
摂取値 単位

1. エネルギー	256 kcal
2. たんぱく質	15.9 g
3. 総脂質	10.6 g
4. 炭水化物	22.0 g
5. カルシウム	42 mg
6. リン	143 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	1.0 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.8 g

材料（1人分）

分量 単位

1. 鶏ひき肉	80	g
2. 玉葱	20	g
みじん切りにする。		
3. れんこん	30	g
半のみじん切り、半分すり下ろす。		
4. 切り干し大根	5	g
水で戻して細かく刻む。		
5. 片栗粉	1/2	大サジ
6. 日本酒	1	小サジ
7. ごま油	1/4	小サジ
<たれ>		
8. 減塩しょうゆ	1	小サジ
9. 上白糖	2	小サジ
10. 酢・穀物酢	2	小サジ
11. ケチャップ	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)