

# つくねれんこん (4人分)



- れんこん・・・ 250g程度
- 鶏ミンチ・・・ 240g
- にんじん・・・ 20g
- A
  - 卵・・・ 1/3個
  - しょうゆ・・・ 小さじ1
  - 塩・・・ 小さじ1/3
  - しょうが汁・・・ 小さじ1
  - ごま油・・・ 小さじ2



(下準備)

- れんこんは皮をむき、2mm厚さの輪切りで16枚に切る。(酢水につける)
- にんじんはみじん切りにする。

(作り方)

- ① 鶏ミンチとにんじん、Aを混ぜて8等分にし、れんこん2枚の間にはさんで平らにする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を並べ入れ、両面に焼き色をつけ、ふたをして火を弱め、中まで火がとおるように焼く。

**1人分栄養価**

エネルギー 172kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.7g 炭水化物 8.6g  
食塩相当量 0.9g カルシウム 19mg 食物繊維 1.2g

津山市健康増進課

## 「食べること」は「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？



「食育ガイド」より抜粋（農林水産省ホームページからダウンロードできます。）