



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
261
kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

ジューシーな旨味と薬味が食欲をそそる

旨味と香りで食べる！ 蓮根のはさみ焼き

れんこんには、体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムが含まれています。また、大根おろしにはジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれており、鶏肉の消化・吸収を助け、胃腸への負担を軽くしてくれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

れんこん	150g	片栗粉	大さじ1
鶏ひき肉	150g	ごま油	大さじ1/2
長ねぎ	25g	長ねぎ(小口切り)	5g
大葉	5枚	大根おろし	200g
おろし生姜	小さじ1	ポン酢しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1		

- れんこんは5mm幅の輪切りにして水にさらしキッチンペーパーで水気をふき取ります。長ねぎと大葉はみじん切りにします。
- ボウルに①の長ねぎと大葉、鶏ひき肉、おろし生姜、酒を入れ、粘り気が出るまでよく練り混ぜます。
- ①のれんこんの内側になる面に片栗粉を薄くまぶし、②の肉だねを等分して挟み、形を整えます。
- フライパンにごま油を熱し、れんこんを並べます。焼き色がつくまで中火で2分ほど焼き、裏返します。蓋をして弱火で4～5分ほど蒸し焼きにして中までしっかり火を通します。
- 皿に盛り付け、大根おろしと長ねぎをのせ、ポン酢しょうゆを上から回しかけます。



ココがPOINT!

肉だねに、酒を入れてよく練ることで、鶏ひき肉がパサつかず、ふっくらジューシーに仕上がります。れんこんの水気は拭き取ってから片栗粉をまぶすと、肉だねとれんこんが隙間なくピタッと密着し、焼いている途中にはがれにくくなります。