

## 小林市食生活改善推進協議会



### れんこんバーグ定食

メイン料理はれんこんやごぼうの食感がアクセント!! 味付けは塩麴のみです。副菜は白菜のシャキシャキ感も楽しめ、よく噛むことで早食いや食べ過ぎを抑えられるメニューになっています。野菜もたっぷり使っているので、食後の満腹感も◎。

#### 食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (150g)	1.5				
れんこんバーグ		3	2		
白菜のくるみ和え		1			
みぞれスープ		1			
1食分の合計	1.5	5	2	0	0

1食分 エネルギー643kcal たんぱく質25.3g 脂質 22.4g 炭水化物 83.6g

野菜・きのこ・海藻使用量 322g

食塩相当量 2.2g

## 主菜 れんこんバーグ

材料/ 1人分

鶏ひき肉	.....	70 g
れんこん	.....	70 g
玉ねぎ	.....	40 g
ごぼう	.....	30 g
塩麴	.....	大きじ 1/2
サラダ油	.....	小さじ 1
添) 青じそ	.....	2 枚
添) ミニトマト	.....	3 個

作り方

- 1 れんこんは飾り用に数枚薄くスライスし、残りを半分に分ける。1つは粗みじんに、もう1つはすりおろす。玉ねぎ、ごぼうを粗みじん切りにする。
- 2 **1** (飾り用のれんこん以外) と鶏ひき肉、塩麴を合わせ、よくこねる。
- 3 1人2個になるよう成形する。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、**3**を両面焼く。
- 5 **1**の飾り用のれんこんはペーパーで水分を拭き、電子レンジ600Wで1分加熱し、裏返してさらに1分加熱する。焦げないよう様子を見ながら30秒ずつ追加し、パリパリにする。
- 6 器に青じそを敷き、れんこんバーグを盛り付け、**5**とミニトマトを添える。

## 副菜1 白菜のくるみ和え

材料/ 1人分

白菜	.....	60 g
にんじん	.....	10 g
くるみ	.....	10 g
A	オリーブ油	..... 大きじ 1/4
	酢	..... 小さじ 1/2
	塩	..... 小さじ 1/6
	こしょう	..... 少々

作り方

- 1 白菜は5mm幅に切る。にんじんは千切りにする。くるみは粗く刻む。
- 2 **A**の調味料を混ぜ合わせる。
- 3 **1**と**2**を和えて、味をなじませる。
- 4 味がなじんだら、盛り付ける。

## 副菜2 みぞれスープ

材料/ 1人分

大根	.....	50 g
大根葉	.....	10 g
しょうが	.....	5 g
A	鶏がらだし	..... 1.3 g
	薄口しょうゆ	..... 2 g
水	.....	120 mL
卵	.....	1/4 個

作り方

- 1 大根としょうがはすりおろす。大根葉は5mm幅に刻む。
- 2 鍋に水を沸かし、**1**と**A**を加える。
- 3 溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら盛り付ける。