

☆厚揚げのれんこんとひき肉あんのせ☆

● 熱々の厚揚げと、サクサクとした食感のれんこんあんが美味しい！ ご飯にもお酒のつまみにもなる一品です！



あんが余ったら
ご飯にかけて
丼にして食べても
美味しいですよ☆



★1人分★

313kcal



材料／2人分

厚揚げ1枚(128g) れんこん 150g 鶏ももひき肉 80g にんにく 1/2片 小ネギ 5g ごま油小さじ2
a(水大さじ4 酒大さじ3 みりん大さじ1 砂糖小さじ1 オイスターソース小さじ1.5 塩小さじ1/2
しょうゆ小さじ1/2) 水溶き片栗粉(水大さじ2 片栗粉大さじ1)

作り方

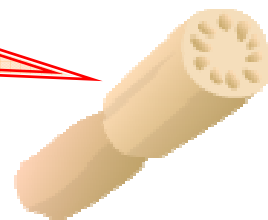
- ① 皮をむいたれんこんとにんにくを密封出来る袋に入れ、棒でにんにくを最初に細かくつぶした後にれんこんを粗くつぶす。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉・①を入れて炒めたら、合わせておいたaの調味液を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 厚揚げを一口大に切り分け、1～2分程ゆでてざるにあげておく。
- ④ 器に③の厚揚げを盛り、上かられんこんのあんをかけて、小ネギを散らしたら出来上がり！



★旬の食材★ れんこん～れんこんが美味しく食べられる旬は11月～3月です！

れんこん・・・主な成分のでんぷん(糖質)は、体内でエネルギーとなり体を温める栄養素です。
また、カリウム・カルシウム、鉄や銅などのミネラルも多く含まれています。

れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれています。でんぷんが多いので加熱してもビタミンCが壊れにくく、しっかりと体に取り込む事が出来ます。



可食部 100g当たり	ビタミンC(mg)
れんこん	48mg
みかん	32mg
バレンシアオレンジ	40mg
グレープフルーツ	36mg



みかんやオレンジ、グレープフルーツ
よりもビタミンCを多く含みます！



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html>にて過去のレシピも公開中！！