



れんこんつくね

H27 箕輪北小学校



〈秋野菜たっぷりの
体にやさしい献立〉

- ・ご飯
- ・れんこんつくね
- ・小松菜とあげのおひたし
- ・里芋のまろやかみそスープ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

野菜と豆腐を使った体にやさしいつくねです。ごぼうとれんこん、ひじきが入って食感がしっかりあります。不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維がたっぷりとれます。

■材料 /4 人分

つくね	豚ひき肉	……	200g
	木綿豆腐	……	100g
	長ねぎ	……	1/2 本
	ごぼう	……	1/2 本
	れんこん	……	1 節
	ひじき (乾)	…	5g
	卵	……	1 個
	パン粉	……	大さじ 5
	塩	……	小さじ 1/4
	こしょう	……	少々
タレ	しょうが	……	1 かけ
	サラダ油	……	適量
	砂糖	……	大さじ 1/2
	酒	……	大さじ 1
	しょうゆ	…	大さじ 2 弱
	みりん	……	大さじ 4

■作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、ごぼうはさがき、れんこんは輪切りにする。豆腐は軽く水切りをする。ひじきは戻しておく。
- ② れんこん以外のつくねの材料をボールに入れよく練り混ぜる。
- ③ タレの調味料を合わせる。
- ④ ②を4個に丸め上を平らにし、れんこんをのせる。
- ⑤ 油をひいたフライパンを熱し、④を焼く。焼き色をつけたらひっくり返し中まで火を通す。
- ⑥ ⑤に③のたれを加え両面にかからめながら煮詰める。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 355kcal たんぱく質 14.1g 脂質 21.2g 炭水化物 22.2g 食塩相当量 1.7g