### 食生活改善推進員の健康料理 No.173 レンコン入り肉団子と高野豆腐の煮物



寒い冬に温まる「レンコン入り肉団子と高野豆腐の煮物」はいかがですか。高野豆腐はたんぱく質が豊富です。高野豆腐のたんぱく質には、「血中の悪玉コレステロール値を減少させる」など、食物繊維に似た、良い働きがあるレジスタントタンパクが約3割含まれています。

肉団子には刻んだレンコンが入っていて、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。また、だしの風味がたっぷり感じられ、味わい深い一品となっています。

### 材料(3人分)

豚ひき肉	150g	┌溶き卵	1/2個
片栗粉	15g	A 薄口しょうゆ	小さじ1/2
干しシイタケ	2枚	└白いりゴマ	大さじ1
ニンジン	20g	┌ シイタケ戻し汁	100ml
レンコン	50g	Βみりん	小さじ2
高野豆腐(乾)	20g	└ 薄□しょうゆ	小さじ2
サヤインゲン	5本	【かつおだし汁(400ml分)*】	
		かつお節	12g
		水(蒸発分を含む)	520ml

### 作り方

- ①高野豆腐、干しシイタケを水に戻す。シイタケの戻し汁はとっておく。また、かつお節でだし汁※をとる。
- ②ニンジンを厚さ0.5cmの輪切りにし、花形の型抜きで型抜きをする。残った部分はとっておく。
- ③レンコン、水戻しした干しシイタケ、②の残ったニンジンを、みじん切りにする。
- ④高野豆腐は、軽く水気をしぼり、一口大に切る。
- ⑤豚ひき肉は、粘りが出るまで練る。さらに、③と片 栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に、Aを2~3回に分けて加えながらよく混ぜ合わせ、一□大に丸める(1人2個くらい)。
- ⑦フライパンに、Bとかつおだし汁400mlを入れ、 煮立てる。
- ®⑦に、②、⑥を入れて、肉の表面が白っぽくなるまで煮る。その後、④を加え、落し蓋をし、8分程煮る(煮汁がなくならないように注意)。
- ⑨サヤインゲンの筋を取り、幅2cmの斜め切りにし、 ⑧に加えて、火を通す。

### 【※かつおだし汁のとり方】

- ①鍋に分量の水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止め、かつお節を入れ5分ほど置く。 ③ざるにキッチンペーパーを敷き、②を濾す。

### 1人分の栄養量

エネルギー 220kcal 100ml たんぱく質 15.4g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 100 10mg 12g 食物繊維 2.4g 520ml 食塩相当量 1.3g

### 今月の食改さん



## P

# 1歳おめでとう 12月生まれのあかちゃん



「成ののでこう! これからもニコニコ 元気でいてね♪

横山格



毎日笑顔をありがとっ 元気にのびのびと 育ってね

近野 楓 ちゃん



毎日たくさんの笑顔と 幸せをありがとう♡ 大好き♡

渡部 碧波



いつも元気でニコニコ 笑顔のあっくん♪ 大好きだよ♥

小野澤 章斗



1歳おめでとう! 愛茉らしく元気に 育ってね大好き♡

鈴木 愛茉



我が家のアイドル いっくん☆ニコニニ 笑顔が大好き!

中村 郁斗



お誕生日おめでとう♡ 笑顔溢れる年に なりますように

小西 陸斗

#### \*2月で1歳になるあかちゃんを募集します\*

### 申込方法/次のいずれか

- ・必要事項を記入し、写真をメールまたは郵送 必要事項…①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、 ④電話番号、⑤一言(句読点なし、24字以内)
- ・写真を窓□へ持参

### 申込締切/1月4日(火)

※メールで応募された方には、受付完了後にメール を送ります。応募から1週間以内にメールが届か ない場合は、お問い合わせください。

※いただいた個人情報は、広報紙以外では使用しません。

問·申広報広聴課(☎826-1111 内線2331 🖂 kouho@city.tsuchiura.lg.jp)