

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

## 『れんこんを使った料理』

事前：令和4年12月12日（月）

土浦市都和中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会都和中地区支部

### (主食)さつまいもご飯 (4~6人分)

材 料	4~6人分
米	2合
さつまいも(1本)	250g
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3
みりん	大さじ2
黒ごま	小さじ2



つちまる

土浦市イメージキャラクター

- ① 米を洗い、炊飯器にいつも通りに水加減をして30分つけておく。
- ② さつまいもは、皮付きのまま食べやすい大きさに角切りし水にさらしてアク抜きをする。
- ③ ①にAを加え、水切りしたさつまいもをのせて炊飯する。
- ④ お茶碗に盛り付け、黒ごまをふる。

### (主菜1)チキンガランティーヌ(4人分)

\*アルミホイル使用

材 料	4人分	
鶏むね肉	大1枚	
A	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	砂糖	小さじ1/4
れんこん	20g	
ミックスベジタブル	30g	
プロセスチーズ	30g	
鶏むねひき肉	150g	
B	卵	1/4個
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	にんにく(すりおろす)	少々
オリーブオイル	少々	
C	ケチャップ	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	こしょう	少々
レタス+ミニトマト	2枚+2個	
水	1/2カップ	

- ① 鶏むね肉は観音開きにして厚みを均一にし、Aを混ぜ合わせ振る。15分ほど置いて、水気をふき取る。
- ② れんこんは粗く刻み、チーズは棒状に切る。
- ③ ひき肉にBを入れ、粘りが出るまで混ぜる。②のれんこんとミックスベジタブルを加えて混ぜる。
- ④ アルミホイルに薄く油をぬって、①の鶏むね肉を広げる。真ん中に③をのせて、チーズを所々に埋め込む。肉の端から巻いて、ホイルでぴっちり包んで、両端をひねる。
- ⑤ 包み終わりを上にして、フライパンに入れる。水を入れてふたをして、中火にかける。沸騰したら弱火で15分蒸し焼きにして、取り出す。冷まして切り分ける。
- ⑥ Cを混ぜたソースと、お好みでクレソンを添える

## (主菜2)さけマヨれんこん入り(2人分)

材 料	2人分	
生鮭(2切れ)	140g	
A	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	片栗粉	15g(大さじ1+小さじ2)
	溶き卵	18g(1/2個)
片栗粉	適量	
れんこん	110g	
レタス	2枚	
赤パプリカ	1/4個	
B	マヨネーズ	大さじ3+1/2
	砂糖	13g
	レモン汁	6g
	塩	少々
	こしょう	少々
酢	適量	
サラダ油	適量	

- ① れんこんは食べやすい大きさの乱切りにし、酢水に軽くつけておいて、ザルにあげる。
- ② レタスは細切り、パプリカは千切りにする。鮭はペーパータオルなどで水気を拭き取り、4等分に切る。Bは混ぜておく。
- ③ ボウルに鮭を入れて、Aを上から順にもみ込む。
- ④ バットに片栗粉適量を広げて③を入れ、まんべんなくまぶす。(しっかりつける)
- ⑤ フライパンにサラダ油を適量入れて、水気を拭いた①のれんこんを、素揚げにする。
- ⑥ ⑤のフライパンで、鮭を中火で揚げる。火が通ったら取り出す。
- ⑦ 皿にレタス・パプリカを盛り、鮭とれんこんをのせ、Bのソースをかける。

## (主菜3)れんこんのミルフィーユ大葉みそカツ(カツ6個分) 土浦れんこん冊子より参考

材 料	6個分	
れんこん	200g	
豚バラ薄切り肉	180g	
青じそ葉	12枚	
A	みそ	大さじ1
	ねりからし	小さじ1
塩・こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1~2	
溶き卵	1個分	
パン粉	1カップ	
揚げ油	適量	
レタス	20g	
ミニトマト	2個	

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。6等分にして、2cm高さくらいに重ねておく。豚肉を1枚30gくらいに切り、Aを混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉に青じそをのせて、Aを1/12量ほど塗る。れんこんを豚肉にのせて巻く。十字になるようにしっかりと巻く。残り5個も同様に巻き、塩・こしょうで下味をつけて、小麦粉・溶き卵・パン粉の順にしっかりとつける。
- ③ フライパンに揚げ油を高さ3cmに入れて、170度3分ほど揚げて、返して、さらに3分ほど揚げる。

### (副菜)れんこんの梅おかか和え(3人分)

材 料	3人分
れんこん	200g
梅干し	2個
けずり節	3g
酢	小さじ1

- ① れんこんは皮をむき、8mm厚さの輪切りにする。水にさらして、水気をきる。鍋に水と酢小さじ1程度を入れて、5分ほどゆでる。ザルにあげておく。
- ② ビニール袋に①のれんこんと、種を取ってたたいた梅干しを入れてよく合わせ、空気を抜いておいておく。
- ③ 器に盛り付ける。

### (副菜)れんこんのすり流しスープ(4人分)

材 料	4人分
れんこん	200g
えのきだけ	80g
長ねぎ	50g
コンソメ	2個
塩・こしょう	少々
水	3カップ

- ① えのきだけは2cm程度に切る。長ねぎは薄く小口切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かしコンソメを加え、塩・こしょうで調味する。
- ③ れんこんをすりおろしながら②に流し入れて、えのきだけ・長ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り付ける。

#### 【参考】 1人分栄養素量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
さつまいもご飯	250	3.2	1.0	32	1.6	0.7
チキンガランティータ	214	19.1	12.3	58	0.4	1.5
さけマヨレンコン入り	420	15.4	26.4	32	1.5	1.8
ミルフィーユみそカツ2個	312	6.0	21.2	44	2.8	1.2
梅おかか和え	59	1.7	0.1	16	1.6	0.8
すり流しスープ	50	1.5	0.2	15	2.1	1.2
豚肉の塩揚げ香味おろし	366	14.2	26.8	40	2.6	1.3

## (主菜・参考)豚肉の塩揚げ香味おろしのせ(4人分)

材 料	4人分	
豚ロース薄切り肉	300g	
A	大根	300g
	しょうが	1片
	小ねぎ	3本
	しょうゆ	小さじ2
	ゆず汁	小さじ2
	ゆず皮	少々
塩	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ4	
れんこん(付け合わせ)	240g	
サラダ油	小さじ1	

- ① れんこんは薄切り、小ねぎは小口切り、しょうがはすって絞り汁に、ゆずは皮を刻み、絞っておく。大根はおろしておく。
- ② 豚肉は2～3等分に切り、塩をもみ込む。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、大さじ4の油で揚げ焼きする。(約3分)
- ④ フライパンで①のれんこんを小さじ1の油で炒める。
- ⑤ 皿に肉とれんこんを盛り付け、混ぜた A をかけて、ゆず皮を散らす。