

れんこん入りつくね ～上手に減塩レシピ～



■材料【1人分】

れんこん	30g	こしょう	少々
鶏ひき肉	40g	青じそ	2g(2枚)
しょうが	1g	減塩げんたしょうゆ	5g
片栗粉	3g	酒	3g
マヨネーズ	3g	砂糖	0.6g
減塩げんたしょうゆ	2g	サラダ油	3g

■作り方

- ①れんこんは水にさらし、半分はおろして残りはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れ、粘りが出るまで練り、①、おろしたしょうが、片栗粉、マヨネーズ、減塩げんたしょうゆ、こしょうを加えて混ぜる。
- ③②を2等分にして平たく丸め、青じそで巻く。
- ④減塩げんたしょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼き、④を加えてからめる。

♪ワンポイントアドバイス

- ひき肉にみじん切りにしたれんこんを加えることで、シャキシャキとした食感が楽しめます。また、かさも増えてボリュームアップします。

■使用商品



減塩げんたしょうゆ

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
167	8.0	10.1	9.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
237	248	73	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算