

毎月19日は食育の日

# かさま食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
より紹介します。



## おろしれんこんと“干し野菜”で シャキシャキおやき

### ●材料（4人分）

- ・れんこん(生) .....140g
  - ・れんこん .....3枚(100g)
  - ・まいたけ .....35g
  - ・さつまいも .....3枚(100g)
  - ・小ねぎ .....3本分
- ・鶏ひき肉 .....80g
- A {
  - ・小麦粉 .....大さじ1と1/2
  - ・塩 .....小さじ1/4
  - ・サラダ油 .....大さじ1
  - ・しょうゆ .....大さじ1/2

「セミドライ(生野菜と乾物の中間くらいの状態)の干し野菜」を作る。材料をそれぞれうす切りまたは小さめに切って、半日程度天日干しにする。

### ！ 減塩のポイント

干し野菜を使うことで、少ない調味料で野菜のうま味が凝縮され、味がしみこみやすくなり、美味しく召し上がれます♪

### ●作り方

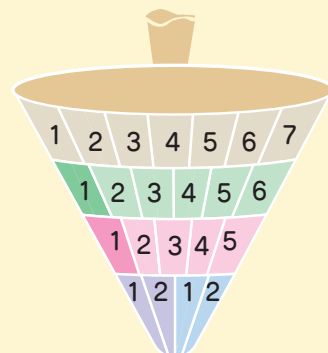
- ①生のれんこんをすりおろし、汁気を軽くきってAを混ぜる。
- ②干した野菜はさっと洗って、水気を絞り、粗く刻む。
- ③①に刻んだ干し野菜と鶏ひき肉を入れて、全体がなじむまで10分ほど置く。
- ④③を4等分にして、丸く平たく形を作る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で焼く。焼き色がついたら、上下を返してさらにはけに焼く。中までしっかりと火が通ったら完成。
- ⑥最後に、刷毛やスプーンなどでしょうゆを表面に塗る。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

### ●栄養成分

エネルギー	96kcal	炭水化物	5.6g
たんぱく質	4.4g	食物繊維	2.3g
脂質	2.2g	食塩相当量	0.5g

### …… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

▶ おうちで作れる「簡単レシピ」を動画で配信中!

「揚げない鮭の南蛮漬け」と  
「小松菜と厚揚げのナムル」の作り方  
～生活習慣病予防のために～



栄養バランスや減塩、野菜摂取UPを意識したレシピをご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください♪

URL <https://youtu.be/RvPe119yF-A>



YouTube  
「チャンネル笠間」