

# 豆腐入りれんこんのはさみ焼き



野菜いっぱい食育レシピ Vol.233 H28.10



1人分栄養価	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	7.7g
食塩相当量	1.0g

野菜の量 (皮などを除く)  
75g/350g  
(350gは  
1日の野菜摂取目標量)

調理時間  
25分位

## 【材料 4人分】

れんこん 大きめのもの 1節 (約 250g)  
鶏挽肉 150g  
木綿豆腐 1/2丁 (150g)  
たまねぎ 中 1/2個  
しょうが 一片 片栗粉 大さじ2 しょうゆ 小さじ1  
サラダ油 大さじ1 別に片栗粉 適量  
大葉 4枚  
大根おろし 大さじ4 ポン酢 大さじ2

## 【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて3mm幅くらいに切り、水にさらす。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで約2分加熱して水切りする。
- ③ たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④ ボールに鶏挽肉・②の豆腐・③のたまねぎとしょうが・片栗粉大さじ2・しょうゆ小さじ1を入れよく混ぜる。
- ⑤ ①のれんこんの水気をふきとり、両面に片栗粉をまぶす。
- ⑥ ⑤のれんこん2枚ずつに④のたねを適量はさむ。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑥を並べて両面火が通るまで焼く。
- ⑧ 皿に盛り付け、大葉と大根おろしを添えポン酢をかける。

## 野菜料理をもう一皿増やしましょう。

一日5皿以上が目標の野菜料理。野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素をとるのに必要で、糖尿病の予防にも野菜を必要量摂り、バランスのとれた食事を摂ることが不可欠です。

簡単なコツで増やしていきましょう！



### 一日の集大成！夕食にも野菜をプラスワン！

〇メイン（主菜）の横にある野菜残していませんか？

とんかつのキャベツ・刺身の大根、しそ・揚げもののレタス、トマト、きゅうりなどたっぷり添えれば野菜一皿分です。

## ストップ！糖尿病。いんざい

ストップ！糖尿病

有酸素運動と筋トレの組み合わせで  
+10分から始めよう



身体活動とは・・・

生活活動と運動に大きくわかれます

生活活動（運動嫌いでも出来る）・・・歩行、掃除、子どもやペットの世話  
運動（週1・2回でもOK）・・・ウォーキング、ジョギング、筋トレ

食後の活動がおすすめ

身体活動によってはじめに使われるのがぶどう糖です。そのため、食後の活動がお勧めですが、時間帯に関係なく1日10分身体活動を増やすだけでも、生活習慣病のリスクは減少し、健康寿命をのばすことができます。

身体活動の強さはどれくらい？

汗をかく程度がお勧めです。息切れをしてしまうほどの身体活動を行うと、危険を伴うこともあるので、人と会話ができる程度を目標に行いましょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>