

## ☆料理名

## ヘルシーハンバーグのポン酢サラダ

### ●材料( 4人分 )

れんこん	80g
玉ねぎ	40g
バター	小さじ1 (4g)
おから	100g
牛ひき肉	100g
卵	1/2 個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ2
紫玉ねぎ	100g
水菜	80g
人参	50g
小ねぎ	12g
大根おろし	1/4 カップ
ポン酢しょうゆ	大さじ4

A

春 夏 秋 冬



### ポイント

野菜とおからを使いヘルシーだけどボリュームのある一品です♪



### ●作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを炒め、おからを加えて炒め、バットなどに入れて粗熱をとる。
- ③ ボールに牛ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜ、①と②、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。4等分にして形を整える。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れて、③を並べ、中火で両面に焼き色がついたら酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水菜は長さ3cmに切る。人参は千切りにする。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ⑤を器に盛り、その上に④のハンバーグ、大根おろしをのせ、小ねぎを散らす。最後にポン酢しょうゆをかける。

(1人分) エネルギー177kcal/たんぱく質9.1g/脂質7.3g/塩分2.0g

## ☆料理名

## れんこんといりこの揚げがらめ

### ●材料( 4人分 )

れんこん	300g
人参(金時にんじん可)	40g
いりこ	20g(10匹で4g程度)
塩昆布	8g
みりん	10cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらし、ざるにあげてキッチンペーパーで水気をとる。
- ② 人参は皮をむき、斜め薄切りにして干切りにする。
- ③ 揚げ油を180度に熱し、①のれんこんを素揚げする。
- ④ 同じ油でいりこをカリッとさせるまで揚げる。
- ⑤ ボウルに塩昆布とみりんを合わせ、②④を加えて混ぜる。熱いうちに③を加え、からめて器に盛る。



### ポイント

おせちの食材をアレンジしました♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質5.1g/脂質9.4g/塩分0.7g

## ☆料理名 れんこんハンバーグ

### ●材料( 4人分 )

れんこん	100g
玉ねぎ	50g
人参	50g
ほうれん草	60g
合挽きミンチ	110g
卵	1/2個
パン粉	15g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ4
砂糖	小さじ2
ウスターソース	小さじ2/3
みりん	小さじ1

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① れんこんの半分はすりおろし、残りを粗いみじん切りにし、みじん切りの方はさっと茹でる。
- ② 玉ねぎと人参は皮をむきみじん切りにする。ほうれん草は茹でてしぼり、みじん切りにする。
- ③ ボールに合挽きミンチ、れんこん、玉ねぎ、人参、ほうれん草、Aを加え、よくこねて成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて色よく焼く。
- ⑤ ハンバーグをお皿に盛り、そのフライパンにBを入れ、火にかけてソースを作り、ハンバーグの上にかける



#### ポイント

れんこんの半分を粗いみじん切りにすることでシャキシャキとした食感が残ります♪

(1人分) エネルギー132kcal/たんぱく質 7.4g/脂質 6.0g/塩分 0.4g

## ☆料理名 根菜と卵のマヨサラダ

### ●材料( 4人分 )

卵	3個
れんこん	160g
ごぼう	100g
人参	60g
かいわれ大根	1/2パック
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	大さじ2

A

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 秋 冬



### 作り方

- ① 卵は固ゆでし、乱切りにする。
- ② れんこん、人参は半月切り、ごぼうは斜め切りにする。れんこんとごぼうは酢水にさらす。
- ③ ②を茹でる。
- ④ かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ⑤ ①、③、④をAで和える。



シャキシャキとした食感で、  
噛み応えがある一品です。

(1人分) エネルギー185kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 11.4g/塩分 0.7g

## ☆料理名 れんこんのすりおろし汁

### ●材料( 4人分 )

れんこん	160g
大根	40g
人参	40g
ほうれん草	40g
油揚げ(寿司揚げ)	1枚
だし汁	4カップ
みそ	大さじ1・2/3
ゆずの皮	4g

\*レシピ提供:健康増進課\*

春 夏 秋 **冬**



### ●作り方

- ① れんこんは皮をむいて、5分程度酢水(分量外)に浸してアク取りと色止めをしておき、すりおろす。
- ② 大根と人参を厚さ5mmのいちょう切り、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ③ 油揚げに熱湯をかけ油抜きをし、フライパンで両面こんがり焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、大根と人参を加えて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら①を加え、とろみがつくまで煮る。一煮立ちしたら火を止めてみそを溶かし、ほうれん草を加え、器に盛る。
- ⑥ その上に③とゆずの皮を散らす。



根菜がたっぷりで、  
ゆずの風味の一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 2.0g/塩分 1.1g

# ★料理名 れんこん入り揚げ肉団子

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

## ●材料( 4人分 )

	鶏ひき肉	100g
	豚ひき肉	100g
	れんこん	150g
	玉ねぎ	100g
A	小麦粉	大さじ 2
	塩	小さじ 1/3
	サラダ油	大さじ 1
	こしょう	少々
B	小麦粉	大さじ 3
	マヨネーズ	大さじ 1
	水	50cc
	パン粉	50g
	揚げ油	適量
	ブロッコリー	80g
	ミニトマト	8個
	サラダ菜	40g
	レモン	適宜

春 夏 秋 冬



## ●作り方

- ① れんこんと玉ねぎは半量をすりおろし、残りは粗めのみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。ミニトマトは半分に切る。サラダ菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ひき肉、豚ひき肉をボールに入れ、①と A を加えて粘りが出るまで練り、20 個程度に丸める。
- ④ B を混ぜて衣を作る。
- ⑤ ③に④をつけてパン粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ 皿に盛り付け、②を付け合わせる。お好みでスライスしたレモンを飾る。



れんこんのサクサクの食感とすりおろしのふわふわ感が楽しめる一品です♪

(1人分)エネルギー384kcal/たんぱく質 14.9g/脂質 23.3g/塩分 0.9g

# ★料理名 れんこんと鶏むね肉のチャイナデリ風

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

## ●材料( 4人分 )

鶏むね肉	250g
塩	少々
こしょう	少々
れんこん	250g
ピーマン	70g
赤パプリカ	70g
揚げ油	適量
片栗粉	適量
オイスターソース	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 1/2
白ごま	大さじ 1/2

春 夏 秋 (冬)



A

## ●作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをふっておく。れんこんは皮をむき、1 cm厚さのいちょう切りにし、さっと水にさらして、水気をきる。ピーマン、赤パプリカは小さめの一口大に切る。
- ② フライパンに油を深さ 3 cm程度まで注いで 180 度に熱し、ピーマンと赤パプリカを素揚げし、油をきる。
- ③ 鶏むね肉、れんこんにそれぞれ片栗粉を薄くまぶし、②と同じフライパンで 5 分程度こんがり揚げ、油をきる。
- ④ 大きめのボウルに A を混ぜ合わせ、②と③を加え、全体にたれが絡むように和える。
- ⑤ 最後に白ごまを加えて、さっと混ぜ、器に盛り付ける。



中華風の甘酸っぱいあんこ、れんこんの食感がポイントの一品です♪

(1人分)エネルギー278kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 12.5g/塩分 1.1g

## ★料理名 根菜のポークチャップ

### ●材料( 4人分 )

玉ねぎ	100g
レンコン	150g
人参	30g
ごぼう	70g
黄パプリカ	60g
しめじ	100g
オリーブオイル	大さじ 1
豚薄切肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
赤ワイン	1/2 カップ
水	1 カップ
トマトケチャップ	大さじ 3
お好み焼きソース	大さじ 1・1/2
バター	10g
パセリ	少々

A [

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、レンコンと人参は 5 mmの厚さのいちよう切り、ごぼうは皮をそいでささがき、黄パプリカは 1 cm角に切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、豚薄切肉を加え、塩、こしょうをする。
- ③ ②に薄力粉をふり入れ、肉の色が変わったら、赤ワインと水を加え、5分くらい煮る。
- ④ ③に A を入れ、味を整え、器に盛りつけてパセリを飾る。



ワインの風味で、おもてなしにぴったり♪

(1人分)エネルギー270kcal/たんぱく質 12.4g/脂質 13.4g/塩分 1.2g

## ★料理名 白身魚の甘酢和え

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

### ●材料( 4人分 )

白身魚	280g
塩	少々
こしょう	少々
干しいたけ	3枚
玉ねぎ	120g
チンゲン菜	240g
れんこん	80g
人参	50g
にんにく	1片
生姜	1片
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	大さじ1
中華だし	1/2カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2

春 夏 秋 (冬)



ピリ辛の甘酢が食欲をそそり、野菜もたっぷりとれます♪



A

### ●作り方

- ① 白身魚は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをしておく。
- ② 干しいたけは水で戻し石づきをとって、そぎ切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は小さめのざく切り、れんこんはいちょう切り、人参は短冊切りにする。
- ④ にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 白身魚の水気をふき取り、片栗粉を付け、中温に熱した揚げ油でカリッと揚げる。
- ⑥ 中華なべにサラダ油を熱し、④を炒め香りが出たら、干しいたけ、れんこん、人参、玉ねぎの順に炒めて、Aを加える。
- ⑦ ⑥に⑤を加えサッと和えて、器に盛り付ける。

(1人分) エネルギー208kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 8.6g/塩分 1.7g

## ☆料理名 れんこんとベーコンの粒マスタード炒め

### ●材料( 4人分 )

れんこん	280g
ベーコン	120g
しめじ	100g
パプリカ(赤)	100g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
さとう	小さじ2
みりん	大さじ1
粒マスタード	大さじ2
水	50cc
バジル	適量

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにして、さっと水にさらし、水気を切る。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。パプリカは一口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ中火で炒める。
- ④ れんこんが透き通ったら、②とAを加えて炒める。
- ⑤ ④を皿に盛り、バジルを飾る。



ビタミンCを多く含むれんこんで  
免疫力アップ♪

(1人分) エネルギー223kcal/たんぱく質6.3g/脂質15.2g/塩分1.