



食卓に野菜料理をもう一皿増やそう!!



毎日! プラスワン★ベジ

れんこんバーグの甘酢あんかけ



中村学園大学

林 絢子 様

1人当たりの栄養価

エネルギー 152kcal

食塩相当量 1.3g

1人分の野菜 約80g



いくちゃん

食育で
明るい未来
元気を福岡

材料(2人分)

《ハンバーグ》

れんこん ……120g
干しいたけ…2g
しょうが…6g
みそ ……10g
塩 ……少々
片栗粉 ……4g

片栗粉 ……適量
サラダ油 ……10g

《甘酢あん》

人参 ……10g
たまねぎ ……10g
ピーマン…10g
鶏がらだし…120g
しょうゆ…1g
酢 ……12g
砂糖 ……12g

《水溶き片栗粉》

片栗粉 ……4g
水 ……10g

作り方

- ①皮をむいたれんこんをすりおろし、軽く水気をしぼる。干しいたけは水で戻してみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②①を全てボウルに入れ、みそ、塩、片栗粉を加え、手でこねて形を整える。両面に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、中火で片面に焼き色をつける。ひっくり返して弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④甘酢あんの野菜を全て千切りにする。
- ⑤鍋に④と鶏がらだし、しょうゆ、酢、砂糖を入れ、火にかける。煮立ったら火を止め水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥お皿に、焼きあがった③をのせ、⑤のあんをかけて出来上がり☆

受賞者より

れんこんは、しっかりすりおろした方が歯ざわりもよくなって、ふわふわになります!

審査員より

甘酢あんの野菜の種類や切り方を変えると、パリエーションが広がります。



健康づくりの
イメージキャラクター
よかるーもん

と学ぼう! 野菜を食べるための

シニア編

プラスワン★ベジ レシピ活用術

「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。
野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、1日5皿以上(70g×5=350g)
を目指しましょう。

Q 裏のおじいちゃんとおばあちゃんが、硬いから野菜が食べられないって言うんだ。どうしたらいいかな?



A 歯が弱ってくると、ごぼうなどの硬い野菜が食べにくくなります。

ごぼうは、ピンなどで叩いてからささがきにすると、やわらかくなって噛みやすくなります。

ピーマンなどは、繊維を断ち切るように切ると、食べやすくなりますよ。



いろいろと工夫が必要なんだね! 今度会ったら、教えてあげなくちゃ。

野菜を食べて、いつまでも元気なおじいちゃんとおばあちゃんであってほしいからね!



ちょっと工夫をすれば、おいしく食べられます。

家族みんなで同じものが食べられるって、うれしいですね!

1日にとる食事のバランスについても知りたければ、**食事バランスガイド**について勉強してみてね。

詳しくは→ [農林水産省 食事バランスガイド](#)

検索

このレシピは、1皿分(約70g)の野菜を使用しているよ。

今日は野菜が足りないな…と思ったら、レシピを参考に「**プラスワン★ベジ**」してみよう!

