



おいしく食べよう **旭産**
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.13
しそつくねの
甘辛れんこん

レンコンを切ると引く糸は、ムチンという粘り成分です。酸を加えて加熱するとムチンは粘質を失い、シャキシャキとした歯応えになります。レンコンを酢水に漬けるのは、変色の予防だけでなく食感を良くする効果もあります。

材料（4人分）

鶏ひき肉	200 g
大葉	5 枚
★ 長ネギ	1／3本
ショウガ	1 かけ
酒	小さじ 2
塩	小さじ 1／3
レンコン	10cm程度

《たれ》

みりん	50ml
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1

〈問い合わせ先〉

旭市保健推進員協議会（健康管理課予防班）

☎63-8766



作り方

- ①長ネギはみじん切り、大葉は刻む、ショウガはすりおろしておく。
- ②レンコンは皮をむいて5mmほどの輪切りにし、酢水に漬ける。バットに水気を切ったレンコンを並べ、茶こしなどで薄力粉を振る。
- ③★の材料をボウルに入れてよくこね、レンコンに張り付けていく。
- ④フライパンに油を熱して肉を下にして並べる。肉がレンコンの穴に入るように押し付けて、剥がれにくくする。
- ⑤焼き色が付いたら裏返し、蓋をして火を通す。たれを入れて煮立たせ、からめる。

（エネルギー161kcal 塩分1.9g／1人当たり）