



延岡市食改レシピ

ごぼう入り焼つくね

野菜たっぷり・
減塩料理



エネルギー
146Kcal

塩分
0.8g

野菜量
83g

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
ごぼう	1/2本(40g)
玉ねぎ	小1/4個(25g)
えのき茸	1/2袋(40g)
A しょうが	10g
酒	大さじ1/2(7.5g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
こしょう	少々
ごま油	小さじ1(4g)
レタス	1枚(50g)
トマト	1/4個(40g)

下準備

- ごぼう：綺麗に水洗いし、ささがき。
- えのき茸：石づきを取って、みじん切り。
- 玉ねぎ：みじん切り。しょうが：すり下ろす。
- レタス：洗い適当な大きさにちぎる。
- トマト：櫛形に切る。

作り方

- ① 鶏ひき肉にAの調味料を加え、十分に練り、ごぼう、えのき茸、玉ねぎも加えて、さらに混ぜ合わせて2等分にする。
- ② フライパンに油をひき、小判型に成形したものを焼く。
- ③ 器にレタスを敷き、②、トマトを盛りつける。

ごぼうやきのこを使った、食物繊維たっぷり料理。食物繊維は、血中コレステロールを下げたり、腸の環境を整える作用もあるよ。また、よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれます。副菜だけでなく、主菜にも野菜を多く取り入れてみよう。

