

フィットケミカルを含んだ
野菜を使用した

冬 レシピ

蓮根ハンバーグ

1人分 エネルギー：204kcal / 食塩相当量：0.8g



【材料】(2人分)

蓮根…80g 大葉…4枚(2g)
合挽肉…130g 塩…少々
胡椒…少々 生姜(おろし)…5g
パン粉…10g 卵…1個(50g)
菜種油…大さじ1(12g)
大根おろし…50g ポン酢…適宜

【作り方】

- ① 蓮根は60gをすりおろし、20gをみじん切りにします。大葉は2枚をせん切りにします。
- ② ボールに①の蓮根、合挽肉、塩、胡椒、生姜(おろし)、パン粉、卵を入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせ、空気を抜きながら小判型に整えます。
- ③ フライパンに菜種油を入れて熱し、②を入れて焼きます。
- ④ 器に大葉を敷き、③のハンバーグ、大根おろしと①の大葉を上にも飾ります。
お好みの量のポン酢をかけてお召し上がりください。

【調理ポイント】

蓮根をみじん切りにして混ぜ込むことで、シャキシャキとした食感が楽しめます。

【栄養ポイント】

蓮根はビタミンCや食物繊維、ポリフェノールを多く含む野菜です。蓮根に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。蓮根は皮をむくと変色しやすい野菜。これはタンニンと言われる成分で胃や十二指腸に対して消炎作用があるといわれています。食物繊維も多く含むので整腸作用の働きも期待できます。

監修：デザイナーフーズ株式会社

参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ)監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだにうれしい野菜の便利帳(高橋書店)監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社)監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版)監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費者庁HP / 素材よここ調味料の便利帳(高橋書店)執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ)監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社)中野明正氏【編著】 / 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】