



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 19

第2次 とよあけ健康21計画

## 焼きれんこん

野菜1人  
75g



### ★材料(2人分)★

・れんこん	150g
・サラダ油	大さじ1弱
・塩	小さじ1/2
・ポン酢	大さじ1/2
・青じそ	2枚

### ★作り方★

- ① れんこんは1cmの厚さの半月切り(大きければいちょう切り)にし、水にさらしておく。
- ② 青じそはみじん切りにする。
- ③ ①をザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ フライパンにサラダ油と②を入れ、中火で焼く。
- ⑤ うっすらと焦げ目がついたら裏返し、同じように焼く。
- ⑥ 両面に火が通ったら塩、ポン酢を入れて味をなじませる。
- ⑦ 器に盛り、②の青じそを散らす。

【③専門家部門 考案:メグモグさん】



## 蓮根だんご



野菜1人  
85g

### ★材料(2人分)★

・蓮根	120g
・人参	30g
・しいたけ	20g
・片栗粉	大さじ2
・ごま油	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1
・白ごま	適量
〈たれ〉	
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	大さじ1
・蓮根のしぼり汁	大さじ2

### ★作り方★

- ①レンコンの皮をむき、すりおろす。
- ②①を軽くしぼる。(しぼり汁は”たれ”に使うため取っておく)
- ③人参としいたけをみじん切りにして、ごま油で炒める。
- ④②と③、片栗粉を混ぜ合わせ6等分に分け、それぞれ平たく丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、弱火で両面を焼く。
- ⑥たれの材料を混ぜ合わせ⑤に加え、とろみが出るまで加熱しつつ
- ⑦⑤の団子に煮からめる。
- ⑦皿に盛りつけた後、いりごまを適量ふりかけて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 ちゅんたさん】



## れんこんのチーズお焼き



野菜1人  
150g

### ★材料(2人分)★

・れんこん	300g
・チーズ	20g
・片栗粉	大さじ2
・塩	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1

### ★作り方★

- ①れんこんの皮をむき、すりおろす。
- ②チーズを5mm角に切る。
- ③ボウルに①・②・片栗粉・塩を入れ、混ぜる。
- ④好みの大きさに丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の両面に焦げ目がつくまで焼いて完成。

なかた ゆな

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 仲田悠夏さん】