



電子レンジでつくれる☆れんこんのつくね蒸し

材料 (4人分)

- れんこん：160 g
- 酢水：水300ml：酢5cc
- 鶏ひき肉：140g
- しいたけ：2枚
- しょうが：1片
- 片栗粉：適宜
- レタス：4枚
- にんじん：2枚
- 片栗粉：大さじ1
- 薄口しょうゆ：大さじ1 弱
- 溶き卵：大さじ1
- 酒：小さじ2
- ごま油：小さじ2 弱
- こしょう：少々



作り方

- れんこんは皮をむき3mm厚さの輪切りにし、酢水にさらしておく。
- しいたけ、しょうがはみじん切りにする。
- 鶏ひき肉、②とAをよく混ぜ合わせる。
- れんこんの水気をふきとり、片栗粉を片面に振っておき、片栗粉が内側になるようにして、③のミンチを挟む。
- 耐熱皿にレタスをしき、④をならべる。ラップをふんわりかけ、電子レンジで500W、7～9分かける。ラップをかけたままにし、余熱で仕上げる。
- にんじんをゆがき型抜きする。



多久市健康推進員のみなさん

健康推進員の研修でヘルシーなおもてなし料理を作りました。食物繊維たっぷりのれんこんを使ったつくね蒸しです。しょうがが入っているので、体が温まり寒い冬にぴったりです。

今回は多久市健康推進員のメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子

はいぽーず



やまだ 山田 峻斗くん (3歳)
しゅんと 愛桜ちゃん (1歳)
まお

みね 峯 明希ちゃん (3歳)
あき 俊輔くん (6歳)
しゅんすけ



峻斗くんは、ブロック遊びが大好きで、車や船、お家などパパと一緒に夢中で作ります！笑顔のキュートな愛桜ちゃんは、バッグを持ってママみたいにオシャレするのがマイブーム。二人とも好き嫌がなく何でも食べています♪

パパ・ママから

優しいお兄ちゃんの峻ちゃんと家族みんなの癒しの愛桜ちゃん。二人で仲良くいつも笑顔で大きくなってね♥

(北多久町多久原) パパ/直哉さん ママ/彩さん



優しい俊輔くんはメガネが大好きでカラフルなメガネをかけて楽しんでます。活発な明希ちゃんはままごとやブロック遊びに夢中！ブロックでママの車やお家を作ってくれました。

パパ・ママから

俊輔くん、明希ちゃん、2人仲良く、元気いっぱいに育ってください☆

(南多久町上田町) パパ/正延さん ママ/裕美さん

