

メニュー名

栄養満点！！蓮根のはさみ揚げプレート

学校名: 埼玉県立草加東 高等学校

氏名: 久保 未来

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

私のお母さんは貧血持ちで仕事も力仕事が多いのでエネルギーをしっかりとれつつ、鉄分とビタミンを意識して摂取できる1プレート料理を作りました！！私が最近病気になって通院も必ず送ってくれて、支えてくれてありがとうございます。そんな栄養不足なお母さんに栄養満点な料理を作りました。この料理を食べて元気なお母さんで長生きしてください！大好きです！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
米	1合	① 米をといで、水を1合分入れる。もち麦はさっと洗う。 ② その後、洗ったもち麦と100ccの水を入れる。 ③ 炊飯する。  ① 蓮根をしっかりと洗い、節の部分(無ければ7mmスライス3枚ほど)を切りとり、みじん切りにする。その他の蓮根は7mmスライスし、酢を加えた水に10分ほどさらす。* 酢は色止め効果がある ② ネギもみじん切りにする。 ③ みじん切りしたネギ・節の部分を鍋用の鶏つくねの肉と一緒にボールへ入れる。 ④ ③の中に生姜のチューブ、胡麻油、塩、胡椒し、混ぜる。 ⑤ 水にさらした蓮根の水気をキッチンペーパーでとる。 蓮根に④をはさみ、サンドする * レンコンの穴からムッチと具がはみでるくらい入れるのがベスト ⑥ 片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンに入れ、揚げ焼きをする。(中火)両面に焼き色がつくまで焼く。 ⑦ 焼いている間に☆の調味料を混ぜ合わせる。 ⑧ 焼き終わったら、余分なサラダ油をふき取り、⑦を入れてからめれば完成！！ ⑨ お好みで、ネギとすり胡麻をちらしても◎
水(米1合分)	200cc	
もち麦	50g	
水(もち麦分)	100cc	
蓮根	100g	
ネギ	適量	
鍋用の鶏つくね	1パック	
生姜(チューブ)	3cm程	
塩・胡椒	少々	
胡麻油	小さじ1	① ほうれん草を湯でる。 ② 火が通ったらザルに上げて水気を取り、食べやすい大きさに切る。(水気はしっかりきる！) ③ すり胡麻、だし醤油、砂糖で和え、胡麻油で香りつけ。 ④ 完成！！  健康的な栄養素豊富な料理に！！!(^-^) ・もち麦を加えて食物繊維が豊富で、血中コレステロール上昇を抑制！ ・蓮根はビタミンCが多く、人間が体内で合成できない成分なので積極的に取る！！ ・ほうれん草は鉄分を多く含む野菜なので貧血予防にバッチリ！！
酢	適量	
☆砂糖	大さじ1	
☆みりん	大さじ1	
☆しょう油	大さじ2	
☆酒	大さじ3	
☆すり胡麻	大さじ1	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
ほうれん草	3束	
すり胡麻	大さじ4	
だし醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
胡麻油	適量	