

最優秀賞

まとめてれんこんのせ焼き ～餃子風味～

レシピ考案者



TGN

管理栄養士

橋本 瑞恵

れんこんや白菜など
冬野菜を合いびき肉と一緒に
餃子風味の味つけで♪
白菜をキャベツに変えてもおいしく
お召し上がりいただけます!



1人分

たんぱく質 …… 16.2 g
野菜 …… 87 g
塩分 …… 1.2 g
エネルギー …… 318 kcal

調理時間
30分

材料 (2人分)

合いびき肉	150g
れんこん	80g
白菜	80g
にんじん	3cm(30g)
溶き卵	1/2個(25g)
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2
おろししょうが(チューブ)	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1
「瀬戸のほんじお®」	適量
こしょう	適量
「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	大さじ1
パン粉	大さじ1
パセリのみじん切り	適量

作り方

- れんこんは2～3mm幅の輪切りにし、白菜、にんじんはみじん切りにする。
- ビニール袋にひき肉、①の白菜・にんじん、Aを入れて、もみ込む。
- 耐熱容器に②を入れて平らにし、①のれんこんを並べ、オリーブオイルをかけ、パン粉を全体に散らす。
- オーブントースター(1000W)で12分ほど焼き、パセリをふる。
※様子を見て、加熱時間は調整してください。