

貧血・便秘予防に

ひじきのつくね

《材料》～2人分(8個)～

乾燥ひじき 大さじ1
れんこん 100g
ニラ 3本
鶏挽肉 180g
おろし生姜 1cm
片栗粉 大さじ1
塩・こしょう 少々
a(ポン酢、みりん、酒)



《作り方》

1. 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
2. れんこんは皮をむき、半分すりおろし、半分は粗みじん切りにする。
ニラもみじん切りにする。
3. ボウルに水気をきったひじきと、れんこん、ニラ、鶏挽肉、しょうが片栗粉を入れ塩、こしょうをふり、こねる様によく混ぜ合わせる。
4. aの調味料、(ポン酢・みりんはそれぞれ大さじ1、酒大さじ1/2)を混ぜておく。
5. 3を8等分に分け小判型にして、フライパンに油(分量外)をひき中火で両面こんがり焼きあげる。弱火にしてaの調味料を加え煮からめて完成!

～コメント～れんこんのシャキシャキ感とたっぷりのニラで素材の味が効いて美味しい! 味付けもしっかりしているのでお弁当にもおすすめです。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	21g
脂質	7.5g
炭水化物	23g
塩分	2.8g

★栄養情報★

◆ひじきは鉄分、カリウム、カルシウム、食物繊維などがたっぷり含まれた健康食材。ひじきなどの植物性食品の鉄分は、牛肉やレバーなどの動物性食品の鉄分よりも体内に取り込まれにくいのが欠点ですが、たんぱく質の宝庫・鶏肉と、ビタミンCを含むれんこんなどと一緒にとることによって鉄分の吸収をアップさせてくれます。

◆れんこんは野菜にはめずらしいビタミンB1・2を多く含んでいるので、ひじきの鉄分とダブルで貧血の予防効果が高まります!

さらにビタミンCと食物繊維で美肌効果、便秘予防とまさに女性にうれしい一品です♪

