



サクッと れんこんバーグ



材料（幼児 1 人分）

- ・牛ひき肉 25g
- ・れんこん 25g
- ・卵 6g
- ・白ねぎ 4g
- ・A（片栗粉大さじ 1/4、しょうゆ小さじ 1/8、塩少々）
- ・B（みりん小さじ 1、しょうゆ小さじ 1/3）



作り方

- ① れんこんは皮をむいて、細かくみじん切りし、酢水につけておく。ねぎもみじん切りしておく。
- ② ひき肉に、みじん切りしたねぎ、卵、A を加えて粘り気がでるまで混ぜる。混ぜたられんこんの水気をとって加え、形を整える。
- ③ フライパンを熱し、油を薄くひいて②を焼く。
- ④ B を加えて煮立てながら味を絡める。

☆れんこんに含まれる栄養のおはなし☆

ビタミン

ビタミンB12が含まれ、鉄分の吸収を助ける働きをします。そのほかにも、ビタミンB6が含まれているので、貧血の予防が期待できます。ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんはデンプンが多いため加熱しても、ビタミンCが残るといわれています。疲労回復、美肌効果、風邪の予防などの効果が期待できます。

食物繊維

食物繊維が豊富で、便通を良くする働きがあります。

☆ワンポイント☆

噛みごたえのあるれんこんを加えることで、噛む回数が増え、満腹感が得られるので、食べすぎ防止が期待できます。れんこんの他、たけのこでも良いですね。

