

みょうがたっぷりのつくね団子



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	22	g	タンパク質
	14	g	脂質
	15	g	炭水化物
	1.1	g	食塩相当量

材料	作り方
2 人分 鶏ミンチ 200 g	1.レンコンをみじん切りにして、酢水につけます。 (色が変色するのを防ぐため)
みょうが 70 g (約4本分)	2.みょうがを縦半分に切り、千切りにスライスして水にさらします。
レンコン 80 g	3.ボウルにひき肉・酒・片栗粉を入れ、粘りが出るまで混ぜます。
片栗粉 大さじ1 (15 g)	4.3にレンコン・みょうがを入れ、さらに混ぜます。 (この時、両方の水分をペーパーでしっかり切る！)
酒 小さじ2 (10 g)	5.4をお好みの形にします。
サラダ油 小さじ2 (10 g)	6.フライパンにサラダ油をひき、中火で焼きます。 表面に焼き目が付いてきたら、 中までしっかり火が通るように蓋をします。
酢水 水500ml に 酢小さじ1杯目安	7.お皿に盛りつけて、おろしポン酢をかけて完成です。
<おろしポン酢> 大根 100 g ポン酢 大さじ3 (45 g)	※お好みで輪切りにスライスしたみょうがをのせると さっぱりしておいしくなりますよ♪
※お好みの量で！	

今回の旬の食材はみょうが(茗荷)です。みょうがは、暑いこれからの季節にぴったりな食材です！一般的には、甘酢漬けや生で食べる人が多いと思いますが、今回はつくねの中に入れてアレンジしてみました♪みょうがの良い香りには、α-ピネンという精油成分が含まれていて、血液をサラサラにする効果があったり、汗をかきやすくするための発汗促進効果などいろいろあるんです！他にも、みょうがの食感と香りは夏バテをして、食欲がない時の食欲増進にもつなげてくれます♪たれは、夏なのでさっぱりと食べやすいおろしポン酢にしています。具材にれんこんが入っているのでシャキシャキを楽しめる料理になっています！みょうががお好きな方は、おろしポン酢に生のみょうがをスライスしてのせてもおいしく食べていただけたと思います！！みょうがを食べて暑い夏を乗り越えましょう♪