

レンコンとおからのつくね（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15 分

[1人分：136kcal／食塩相当量：0.5 g]

おからを加えてカロリーカット！ふわふわ食感のつくねに、甘辛のタレが食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.4g ●脂質：4.8g ●炭水化物：12.2g ●注目したい栄養素：食物繊維、タンパク質



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	220℃	—
2	スチーム	—	5分	100℃	—

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

レンコン（すりおろす）	150g	[15g]
おから	80g	[8g]
鶏ももひき肉	400g	[40g]
ニラ（小口切り）	50g	[5g]
ショウガ（すりおろす）	10g	[1g]
しょうゆ	10g	[1g]
卵	80g	[8g]
サラダ油	15g	[1.5g]
長芋（すりおろす）	50g	[5g]
片栗粉A	20g	[2g]

<材料b>

しょうゆ	15g	[1.5g]
酒	25g	[2.5g]
砂糖	30g	[3g]
ごま油	5g	[0.5g]
片栗粉B（同量の水で溶く）	5g	[0.5g]
水菜（長さ5cmに切る）	300g	[30g]
カボチャ（薄切り）	150g	[15g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて粘りがでるまで混ぜ合わせ、20等分（1個：約43g）にする。
2. 1の形を整え、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 65mmの穴あきホテルパン1枚に水菜を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れる。
6. 5のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から2分後、6の水菜のホテルパンを取り出す。
8. 加熱完了後、6の残りのホテルパンを取り出す。
9. 器に3、7、8を盛って4のタレをかける。

**調理ポイント** ◆タレはポン酢しょうゆや、マヨネーズしょうゆでも美味しい。