

れんこんボール



材料(2人分)

・れんこん	75g
・しょうが	1かけ
・鶏ひき肉	150g
・卵	1/2個
・薄力粉	大さじ2
・塩	小さじ1/5弱
・揚げ油	適量

〈付け合わせ〉

- ・ミニトマト
- ・レタス
- ・レモン など

1人分 223 kcal 食塩相当量 0.7 g

作り方

- ① れんこんとしょうがをすりおろす。
- ② ①に鶏ひき肉、卵、薄力粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に揚げ油を入れ、中温(160℃)に熱し、スプーンを使って②をボール状にし揚げていく。
油の表面に浮いてきたら火を強めて表面をカラッと揚げる。

れんこんにはビタミンCやカリウム、
食物繊維が豊富だよ♪



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

ひとこと栄養豆知識 美味しいれんこんの選び方って？

いろいろなサイズで売っているれんこん！サイズや重さも様々ですね ^^
選ぶ際のポイントは見た目はふっくらと太いもの、実際に持ってみてずっしりと重さがあるものがおすすめです。またカットされているもので切り口が紫色になっているもの、穴の中が黒ずんでいるものは避けましょう！

栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

