



**特選**  
管理栄養士がすすめる  
健康レシピ59

平成29年2月3日

1人分の栄養

エネルギー 204kcal  
たんぱく質 13.5g  
脂質 11.0g  
塩分 0.9g

●肉団子のきのこあんかけ●



**材 料**

(2人分)

豚ミンチ	100g
木綿豆腐	60g
玉ねぎ	60g
人参	20g
レンコン	20g
サラダ油	1g
☆ 卵	10g
小ねぎ	4g
生姜	4g
薄口しょうゆ	2g
酒	2g
塩	0.2g
片栗粉	2g
しいたけ	20g
エノキ	20g
人参	10g
★ 濃口しょうゆ	6g
砂糖	2g
酒	2g
みりん	2g
コンソメ	0.6g
水	120g
片栗粉	3g

**作 り 方**

- ① 豆腐は水切りをし、玉ねぎ・にんじん・レンコンはみじん切り、小ねぎは小口切り、生姜はおろします。
- ② ①の材料と☆を混ぜ合わせて団子を作り、フライパンに油をひいて蒸し焼きにします。
- ③ しいたけと人参は千切り、エノキは3等分にして、★を合わせた鍋で煮て、片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ②の団子に③のあんをかけて出来上がりです。

**ワンポイントアドバイス**



★きのこ類は水分が多く、低カロリーの食品で、食物繊維やビタミンB1・B2・Dなども多く含まれる食品です。

不溶性の食物繊維が多く、腸を刺激して排便を促す効果があります。ビタミンB1は糖質の代謝に、ビタミンB2は糖質や脂質の代謝に必要な栄養素です。ビタミンDはカルシウムを吸収するのに必要で、特に干しいたけに豊富に含まれています。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>