

【ささみのれんこん挟み蒸し】

ロコモティブシンドロームの予防には、骨や筋肉を作る蛋白質が不可欠です。良質な蛋白質を含む肉、魚、卵、大豆・大豆製品を毎食取り入れましょう。

〈材料 2人分〉		
A	ささみひき肉	150g
	片栗粉	大さじ 1
	醤油	大さじ 1/2
	塩	ひとつまみ
	酒	大さじ 1/2
	絹ごし豆腐	1/4 丁
	長ネギ	1/4 本
	蓮根	1 節
	サニーレタス	2 枚
	ポン酢	適量
	練りからし	適量



〈作り方〉

1. 長ネギはみじん切りにする。生姜はすりおろす。蓮根は皮ごと厚さ 3mm ほどの薄切りにし、酢（分量外）水に 5 分ほど漬け、水気を切る。
2. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。材料 A と 1 の長ネギ、生姜を加えて粘り気がでるまで混ぜ、小判形に整形する。
3. 1 の蓮根で 2 の肉だねを挟み、せいろに並べ、湯が沸騰してから 20 分ほど蒸す。サニーレタスを入れてさらに 3 分ほど蒸す。
4. お好みでポン酢や練りからしをつけていただく。

〈栄養価 1人分〉

エネルギー183kcal、蛋白質 21.4、塩分 1.1g