



おうちで薬膳

れんこんと豆腐のつくね ～温玉サラダ仕立て

霜降・お正月太り解消

材料 2人分

木綿豆腐	…100g
鶏ひき肉	…150g
塩	…ひとつまみ
こしょう	…適量
しょうが	…10g
れんこん	…100g
青ねぎ	…5本
片くり粉	…大さじ1
キャノーラ油	…大さじ1
ベビーリーフ・ブロッコリースプラウトなどの葉野菜	…適量
温玉	…2個

つくねソース

酒	…大さじ2
しょうゆ	…大さじ2
みりん	…大さじ2

作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、平らなバットなどを上へのせ、重石をし水切りする。ベビーリーフなどの葉野菜は、洗って水気を切り、お皿に盛る。ブロッコリースプラウトは根を切っておく。
- 2 鶏ひき肉をボウルに入れ、塩、こしょう、しょうがのすりおろしを加えて粘りが出るまで混ぜる。
- 3 れんこんの半量を2のボウルにすりおろして加える。残り半分はみじん切りにして加える。
- 4 3にみじん切りにした青ねぎ、片くり粉、1の木綿豆腐をくずしながら混ぜ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- 5 一口大の小判型に形を整え、つくねをつくる。
- 6 フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、5を並べる。中火で焼いて焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして、弱火で3分ほど焼く。
- 7 6につくねソースの材料を加えて、つくねをソースをからませるように、煮る。
- 8 洗っておいたベビーリーフの上につくねをのせ、温玉、ブロッコリースプラウトを上へのせる。あまったつくねソースを回しかける。
- 9 温玉をつぶして、つくねに葉野菜をからめて食べるとおいしい。

温玉

- 1 熱湯を沸かし、卵を冷蔵庫から出して炊飯器入れ、卵かぶるぐらいたっぷりの熱湯を注ぐ。蓋をしてそのまま保温で15分おく。
*3合炊きたっぷりの熱湯に卵5個程度が目安。

柱となる食材



木綿豆腐

栄養素を豊富に含み低カロリーでヘルシーな豆腐。大豆に含まれるサポニンには体内で満腹中枢を刺激し満腹感をもたらす効果があります。豆腐を食べることで高カロリー食品の量を減らして摂取カロリーを大きく減らすこともできます。



鶏ひき肉

低脂肪・低カロリーで高たんぱく質のヘルシー食品。またカラダを温める作用もあります。カラダを中から温めることによって冷えを改善し、基礎代謝が上がることで痩せやすいカラダをつくることができます。



れんこん

不溶性の食物繊維が豊富で便秘を解消してくれます。またネバネバ成分が胃腸の動きを助けて消化を促進する効果があります。便通の改善と消化促進のダブルの働きがお正月太りの解消につながります。



ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの新芽のこと。新たなスーパーフードとして注目を集めています。最近ではダイエットに重要なのは肝臓と言われています。主成分のスルフォラファンは肝臓の機能をアップさせ、糖分や脂肪をどんどん分解し代謝を良くしてくれます。