



# なすの蓮根つくね挟み蒸し 小松菜添え



 <1人分の栄養価>  
エネルギー 121 kcal  
1人分の野菜 150g

 塩分 2.4g

## 材料 【2人分】

なす	2本	140g
れんこん		80g
豚ひき肉		50g
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ1	
小松菜		80g
鶏がらスープの素	小さじ1	
A 水		200cc
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	

## 作り方

- 1) れんこんは皮をむいて、1/2はすりおろし、1/2は粗みじんに切っておく。
- 2) なすはへたを取り、縦に1cm間隔で深めに2本切込みを入れる。  
小松菜は3cm幅に切っておく。
- 3) 豚ひき肉とれんこんを合わせ、塩こしょう、片栗粉を加え混ぜる。
- 4) なすの切れ目に3)を挟み、蒸し器で強火で約15分蒸す。
- 5) Aを合わせて火にかけ、沸騰したら小松菜を入れ、  
しんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6) 蒸したなすを皿に盛り、5)のあんをかけ、小松菜を添える。



対象：子どもから  
大人まで

## Cooking Point

- ・蒸しているため油を使わずに作れます。
- ・歯の弱い方はれんこんをすべてすりおろすとより食べやすくなります。
- ・食べる際は食べやすい大きさにカットしてください。