

最優秀賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

もちもち蓮根ボール

牛久市 馬場 美歩

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 321kcal

食塩相当量 0.8g

野菜の量 230g



【組み合わせ例】

カレーライス
もちもち蓮根ボール
野菜サラダ
フルーツ

材料(1人分)

- 【レンコンボール】 レンコン(200g) 片栗粉(4.5g) クリームチーズ(15g)
サラダ油(12g) 乾燥パセリ(0.02g)
【ソース】 ホールトマト缶(15g) 玉ねぎ(10g) ニンニクチューブ(0.3g)
コンソメ顆粒(1g) 黒胡椒(0.05g) 砂糖(0.3g) サンチュ(5g)

作り方

- ① レンコンは皮をむき、フードプロセッサーを使用して細かく粉碎し、よく水分を絞り、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ② クリームチーズをお好みの数で等分し、丸めておく。
- ③ 丸めたクリームチーズを中心に包むように①で作った生地にも包む。
- ④ 180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ みじん切りにした玉ねぎ・ホールトマト缶・ニンニクチューブを電子レンジで500W 1分10秒加熱し、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にサンチュを敷き、その上に蓮根ボールを盛り付け、パセリを振りかける。横に⑤のソースを添える。