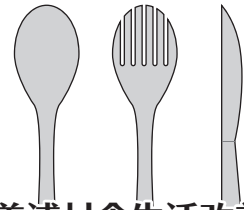


# けんこうレシピ

## もちもちれんこんチヂミ



美浦村食生活改善  
推進員協議会



### ▶ 作り方

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。にらは3cmの長さに切る。
- ②ボウルに①・桜えび・中華だし・塩を入れ混ぜる。
- ③②に小麦粉・片栗粉を入れ、ザックリ混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油・ごま油を熱し、③を入れて時々フライ返しで押さえながら焼き、途中裏返し、こんがり焼く。
- ⑤タレの材料を混ぜ、タレを作る。
- ⑥④を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑦お好みでタレをつける

### ▶ 栄養価(1人分)

エネルギー	231 kcal
炭水化物	31.6 g
たんぱく質	3.1 g
脂質	9.3 g
カルシウム	704mg
食塩相当量	1.2g

### ▶ 材料(4人分)

れんこん	500 g	サラダ油	大さじ2
にら	2/3束	ごま油	小さじ2
桜えび	大さじ6	《タレ》	
小麦粉	大さじ4	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ2	酢	大さじ1
中華だし	小さじ1	すりごま	小さじ1
塩	少々		

季節の野菜を使い、れんこんはすりおろすことで、もちもちした食べやすい食感になり、ビタミンCも豊富な野菜です。具材の桜えびはカルシウム豊富な食品で、うま味もあるためうす味に仕上げることができます。混ぜて焼くだけの簡単な調理法で、子どもからお年寄りまで美味しく食べられる1品です。ぜひお試しください。



■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時  
※都合により当番医を変更することがあります。

3月	20日(水)	はたかわ医院 角崎クリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎0297-87-6030	4月	7日(日)	朝田病院	☎029-887-0310
	24日(日)	印南クリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-892-0262		14日(日)	あべ整形外科	☎029-875-5303
	31日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-894-2611		【重要】令和6年4月より「稲敷地区」と「阿見地区」を合併して1本化いたします。		

4月の  
乳幼児健診

1歳6か月児 4月8日(月)

2歳児歯科 4月15日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119