

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

野菜

魚

## エソミンチのおやき風

### ● 材料（4人分）

A	レンコン	200 g
	タマネギ	80 g
	ニンジン	80 g
	ニンニク	4 g
	ショウガ	8 g
	ネギ	40 g
	エソ（ミンチ）	400
	粒コーン	120 g
	溶き卵	2個分
	みそ	大さじ2と1/5弱
	片栗粉	大さじ2
	塩	小さじ2/3
	コショウ	少々
	パン粉	2カップ
	牛乳	1カップ弱
油	少々	
サラダ菜	8枚	
パセリ	3g	

### ● 作り方

- ① レンコンの半量は粗みじんにし、残りの半量はすりおろす。
- ② タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガはみじん切りにし、ネギは小口切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、スプーンで③の種すくい、大きさ5～6cmに薄く広げて、両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、サラダ菜とパセリを添える。



### ● 味・作り方の特徴、PR

レンコンのコリコリとした食感を楽しめます。  
みそ風味で、調味料をつけなくても美味しく食べられます。

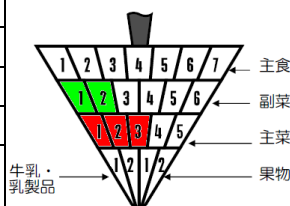
### ● 下関産の食材

エソ  
ネギ・レンコン・パセリ・タマネギ・ニンジン・サラダ菜・ショウガ・コーン

### ● 一人分栄養価

エネルギー	364 kcal	主食	0 づ(SV)
たんぱく質	31.2 g	副菜	2 づ(SV)
脂質	8.3 g	主菜	3 づ(SV)
炭水化物	40.2 g	果物	0 づ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	1177 mg 3.1 g	牛乳・乳製品	0 づ(SV)

### ● 食事バランスガイド



提供：小月婦人会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです