

2024 美活食 ~ 温活 ~

4月

「レモン鍋」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	335kcal
炭水化物	19.8g
たんぱく質	19.0g
脂質	11.5g
塩分	3.0g

帯広大谷短期大学地域共生学科食と栄養コース2年生

藤本さん、川口さんが考案しました。

監修:佐藤未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

ゆずの皮に豊富に含まれるヘスペリジンやリモネンという成分には、血流を改善する働きがあります。特にヘスペリジンには、毛細血管を広げ血液が流れやすいように働きかけるため、体の中でも冷えやすい手先、足先などもしっかり温める効果が期待できると考えて考案しました！

材料と作り方 (2人分)

材料	
【鶏だんご】	
鶏ひき肉	100g
柚子皮	1.5g
酒	7.5ml
塩コショウ	適量
片栗粉	4.5g
にんじんの切れ端	
【具材】	
にんじん	40g
春キャベツ	150g
えのき	50g
しいたけ	2個
レモン	1個
だし汁	200ml
ポン酢	適量

作り方

- ① 水に昆布を入れて出汁をとる
- ② にんじんは桜の形にして切れ端はみじん切りにする
- ③ ひき肉は、ゆずの皮・酒・塩コショウ・片栗粉・にんじんの切れ端(みじん切り)を混ぜ合わせて丸く形を作る
- ④ キャベツは千切り、しいたけは飾り切りにする
- ⑤ えのきはほぐして2cm大に分ける
- ⑥ レモンを輪切りにする
- ⑦ だし汁に肉団子と具材を入れて沸騰させる
- ⑧ レモンの輪切りを具材の上のせる

335kcal

