

とびしま
おもてなしレシピ



11月●003

ニラ団子とレンコンのアヒージョ

★ニラの風味が広がる肉団子とホクホクレンコンが新感覚のアヒージョです。



飛島村 秋の食材

〈レンコン〉

切った部分を黒ずませる成分はタンニンというポリフェノールの一種で、殺菌作用や抗酸化作用があり、胃腸のトラブルに効果を発揮します。



〈ニラ〉

硫化アリルは消化酵素の分泌を活発にし、消化促進や食欲増進に役立つと共に、豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を高める役割を持っています。



ニラ団子とレンコンのアヒージョ

●材料(2人分)

豚ひき肉……………	200g	レンコン……………	100g
ニラ……………	1/2束(50g)	にんにく……………	3片
卵……………	1個	唐辛子……………	2本
パン粉……………	1/2カップ	塩・オリーブ油……………	適量
豆乳……………	大さじ2		
塩・コショウ……………	適量		

●作り方

- ①パン粉は豆乳に浸す。ニラは粗みじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉・塩を入れよくこねて、コショウ・卵・①を加え混ぜ、ひと口大に丸める。
- ③レンコンは食べやすい大きさに切る。
- ④にんにくはみじん切り、唐辛子は半分に切る。
- ⑤小鍋にオリーブ油を注ぎ、④・塩を入れ、弱火でじっくり加熱する。
- ⑥⑤に②・③を入れて煮る。



〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469