大和野菜でクッキング

帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



Recipe 93

筒井れんこんをすりおろしてふんわり食感に
仕上げた食べやすいナゲットです。

筒井れんこんナゲット



今月の大和野菜は　筒井れんこん



筒井れんこんは奈良県大和郡山市筒井町で昔から栽培されている奈良の特産品で、白くて美しいれんこんです。甘みが強く、シャリシャリとした食感で、粘り気が少ないのが特徴です。

材料（２人分6個）

鶏ひき肉	100g
筒井れんこん	細目１節10～12cm(150g)
玉ねぎ	中１/4個(40g)
片栗粉	大さじ２(18g)
塩	小さじ1/3(1.5g)
こしょう	少々
サラダ油	大さじ１(12g)
ケチャップ	大さじ1(15g)
パセリ	お好みで

作り方

① 筒井れんこんは皮をむいて、すりおろす。水分が多ければ、軽く絞る。玉ねぎはみじん切りにする。
② ボウルに①と鶏ひき肉、片栗粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
手で丸めるか、スプーンで落として5㎝大に成形する。
③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。
④ 器に盛り付け、ケチャップをかける。お好みでパセリを盛り付けて完成。



NOTE
● ケチャップやパセリはお好みでつけて食べてください。

▶ JAならけんファーマーズマーケット
まほろばキッチン



【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318
JR奈良駅前店



【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストランかぐやま
0744-23-1305
橿原店

帝塚山大学

管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介しています。