

れんこんニラ饅頭



【材料】 1人分

ニラ	50g(1/2束)
れんこん	50g(1/2節)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
三杯酢	
(酢・醤油・砂糖)	各小さじ1)

【作り方】

- ①レンコンは皮をむいてすりおろし、ニラは1cm幅に切る。
- ②ボウルに①と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、2~3等分に分けて小判型に成型する。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼く。三杯酢を添えて。

ひとこと

ニラが日本に入ってきたのは古く、『古事記』にも記載されています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	2.0	36	18.3	2.4	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

