

第 15 回食育推進全国大会 料理レシピコンテスト応募用紙



(ふりがな)	ぶんぶん	
チーム名	BUN ²	(F チーム)
構成メンバー	名古屋文化短期大学 山田悠太、遠藤大輝、山口麗央 愛知文教女子短期大学 三浦菜那・近江 愛・森 芽衣	

レシピタイトル	レンコンミート味噌ローフ
アピールポイント	卵やパン粉を使用せず、レンコンのすりおろしをつなぎとして使っています。たねに豆腐を加えることで、肉の引き締めを抑えています。中央のレンコンに適度な歯ごたえもあり咀嚼回数を増やすことが期待できます。
使用した愛知県産の食材(応募条件に書かれているもの2つ以上。) ※記入例(愛西市のレンコン、豊橋市のうずら卵など)	愛西市のレンコン、岡崎市の八丁味噌

材料 (2 人分)			
A	合い挽き肉 6 : 4 43 g	B	八丁味噌 4 g
	木綿豆腐 20 g		砂糖 2 g
	レンコン 13 g		酒 2 g
	玉ねぎ 25 g		みりん 2.3 g
	芽レンコン 35 g (直径 3~4cm×11 cm)		
	人参 13 g		【くずあん】
	オクラ 6 g	C	塩 1.3 g
	塩 0.3 g		水 180ml
	こしょう 0.01 g		昆布 5cm×1/3 枚
			くず粉 2 g

作り方
①レンコンは皮をむき、花形レンコンにして酢を入れて茹でる。
②人参はマッチ棒ほどの太さで 10cm ぐらいの長さに切る。
③オクラはヘタを取り茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。
④蓮根の繊維に逆らって切り込みを入れ、穴に②を入れ、C でさらに 10 分煮る。豆腐は水切りしておく。
⑤ B を合わせてとろみがつくまで火にかける。
⑥ A (A のレンコンはすりおろす) と B を合わせてよくこねる。
⑦ ⑦の半量を型に入れ、③、④を詰め⑦の残り半量を入れ 200℃のオーブンで 20 分焼く。90 分以内に 3℃まで冷却し、カットする。
⑧カットした物に食べやすいように切り込みを入れ、耐熱容器に並べ、500w40 秒~1 分加熱する。
⑨C の味を整え、水溶きくず粉でとろみをつける。
⑩カットした⑨に⑩をかける。

2 人分の値段	297.6	円
※材料費は 2 人分で 2,000 円以内です。		

【レンコンミート味噌ローフ】

エネルギー及び栄養素量 (1 食分)

エネルギー	106kcal	鉄	0.8mg
たんぱく質	5.5 g	レチノール活性当量	52 μ g
脂質	4.9 g	ビタミン B ₁	0.11mg
食物繊維総量	1.2 g	ビタミン B ₂	0.06mg
ナトリウム	494mg	ビタミン C	13mg
カルシウム	28mg	食塩相当量	1.3 g

アレルギー特定原材料等 28 品目

えび	かに	小麦	そば	卵
乳	落花生	あわび	いか	いくら
オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ
ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも
りんご	ゼラチン	アーモンド		