

胃の粘膜を強化！

つくねれんこんの照り焼き



繊維質が多いれんこんは、すりおろすと、消化しやすい食材になります！

調理時間 20分

材料 (2人分)

れんこん (すりおろし) . . . 140g
鶏ミンチ 150g

☆下味用☆

醤油 小さじ2
片栗粉 大さじ1
酒 小さじ2
おろし生姜 少量

★味付用★

醤油 大さじ3
みりん 大さじ3
酒 大さじ2
水 大さじ2
砂糖 小さじ1

1人あたりの栄養成分量

エネルギー : 270kcal たんぱく質 : 18g
塩分 : 2.6g 炭水化物 : 29g
食物繊維 : 1.9g 脂質 : 6g

作り方

1



れんこんは皮をむき、すりおろす(もしくはフードプロセッサーへ)。おろしたれんこんと鶏ミンチ、☆下味用☆をボウルに入れ、粘りが出るまでしっかり練り混ぜる。

2



好きな大きさに成形し、両面焼き色がつくまで中火～強火で焼く。焼き色がついたら、少しお酒をふりいれ(分量外)蓋をして、中に火が通るまで蒸焼きにする(中火)。

3



中まで火が通ったら、一度お皿に取り出す。
★味付用★をフライパンに入れ、煮立たせる。煮立ったところへ取り出したつくねをもどし、煮絡める。つくねにたれが絡まり、照りがでてきたら完成。

れんこん (蓮根)

れんこんを切ったときに糸を引くのは、納豆やおくらにも含まれるネバネバ成分によるものです。ネバネバ成分は胃の粘膜を強化してくれたり、風邪予防やスタミナ強化にも役立っていたり優れた成分です。さらに、ビタミンCも多く含まれており、れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても損失しにくいのが特徴です。

※ただし、繊維が多く硬い食材であるため、調理法には工夫が必要です。




胃・十二指腸潰瘍



ストレスや暴飲暴食、内服薬などのさまざまな原因によって、胃や十二指腸の壁に傷がついてしまうことがあります。そのうち浅いものをびらん、深いものを潰瘍と呼びます。

最近では、ヘリコバクター・ピロリという名前の菌が胃にすみついて、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃癌の原因になるといわれています。潰瘍と言われたら合わせて検査をしてもらうとよいでしょう。

☆胃・十二指腸潰瘍の食事のポイント☆






胃酸の分泌を促すような嗜好品、唐辛子や香辛料は控えめにしましょう。

- タバコ
- お酒 
- 炭酸飲料
- コーヒー 
- 香辛料







脂っこいものや消化の悪いものは避けましょう。

- 天ぷらなどの揚げ物 
- 焼肉 
- ラーメン 
- 繊維の多いもの 



なるべく消化のよいものや粘膜を保護してくれるものを摂りましょう。

- お粥・雑炊・うどん 
- ヨーグルト・牛乳
チーズ 
- りんご・バナナ 
- 豆腐・納豆 

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。